

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**Pedagogická fakulta**

**SOUČASNÉ TRENDY VE VÝUCE PLAVÁNÍ PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ**

**Diplomová práce**

**CURRENT TRENDS IN SWIMMING LESSONS OF PRESCHOOL CHILDREN**

**Vedoucí diplomové práce: Doc. PhDr. Hana Dvořáková, CSc.**

**Autor diplomové práce: Bc. Hana Duspivová**

**Studijní obor: Předškolní pedagogika**

**Forma studia: kombinovaná**

**Diplomová práce dokončena: listopad 2009**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

V Praze dne *20. listopadu 2009* Podpis: \_\_\_\_\_

## **Poděkování**

**Za cenné připomínky děkuji vedoucí diplomové práce Doc. PhDr. Haně Dvořákové, CSc.**

**Za umožnění hospitační činnosti děkuji všem ředitelům a instruktorům plaveckých škol a baby clubů.**

## **ANOTACE**

Práce se zabývá zmapováním současných možností ve výuce plavání předškolních dětí, organizace výuky, postupů, cílů a dosažených výsledků v konkrétních skupinách, a to pomocí pozorování, rozhovorů a dotazníků. Cílem práce bylo na základě zjištěných údajů a doporučených postupů vytvořit vlastní metodický postup, který byl ověřen vlastní praxí.

The thesis charts current options in preschool children swimming learning, organization, procedures, objectives and results achieved in specific groups through observation, interviews and questionnaires. The aim of the thesis was based on the observed data and recommended procedure to create its own methodology, which was verified by their own practice.

### **Klíčová slova**

Dítě, předškolní věk, plavecká výuka (metody, postupy, organizace), plavecké způsoby.

### **Keywords**

Child, preschool age, swimming lessons (methods, procedures, organization), swimming methods.

# Obsah

## Teoretická část

<b>Úvod</b>	<b>1</b>
<b>1.    Vývoj výuky plavání</b>	
1.1    Vývoj výuky plavání v českých zemích	2
1.2    Současné možnosti plavání dětí předškolního věku v České republice	8
<b>2.    Etapizace plavecké výuky</b>	<b>11</b>
2.1    Přípravná plavecká výuka	11
2.2    Základní plavecká výuka	12
2.3    Zdokonalovací plavecká výuka	13
<b>3.    Faktory ovlivňující plaveckou výuku</b>	<b>14</b>
3.1    Podmínky výuky	14
3.2    Respektování osobnosti dítěte	18
3.3    Osobnost učitele	24
3.4    Organizace plavecké výuky	27
3.5    Hodnocení efektivity plavecké výuky	33
<b>4.    Technika plaveckých způsobů</b>	<b>34</b>
4.1    Znak	34
4.2    Kraul	35
4.3    Prsa	37
4.4    Motýlek	38
<b>5.    Doporučené metodické prvky pro výuku plaveckých způsobů</b>	<b>38</b>
5.1    Doporučené prvky pro nácvik plaveckého způsobu kraul	39
5.2    Doporučené metodické kroky z hlediska posloupnosti lekcí	43
<b>6.    Totální plavání</b>	<b>44</b>

## Praktická část

<b>7.    Cíle praktické části</b>	<b>47</b>
<b>8.    Hypotézy</b>	<b>47</b>
<b>9.    Metody</b>	<b>48</b>
9.1    Nezúčastněné, systematické pozorování	48
9.2    Individuální rozhovor	49

9.3	Dotazník	49
9.4	Pedagogický experiment	49
<b>10.</b>	<b>Charakteristika sledovaných souborů</b>	<b>49</b>
10.1	Lekce plavání v rámci docházky do mateřské školy	50
10.2	Lekce plavání, na které doprovází dítě rodič	51
10.3	Realizační skupiny dětí pedagogického experimentu	52
<b>11.</b>	<b>Výsledky šetření</b>	<b>53</b>
11.1	Výsledky pozorování	53
11.2	Vyhodnocení dotazníku pro učitelky mateřských škol	64
11.3	Výsledky rozhovoru s instruktory	67
11.4	Vyhodnocení pozorování získaných dovedností	71
11.5	Porovnání výuky ve sledovaných plaveckých školách a baby clubech	76
<b>12.</b>	<b>Vlastní metodická řada</b>	<b>79</b>
12.1	Výchozí stav	81
12.2	Popis metodické řady pro nácvik plaveckého způsobu kraul	81
12.3	Aplikace v praxi	88
12.4	Reflexe aplikace metodické řady v praxi	91
<b>13.</b>	<b>Diskuse</b>	<b>92</b>
<b>14.</b>	<b>Závěry</b>	<b>94</b>
	Použitá literatura	98
	Internetové zdroje	98
	Seznam příloh	99

## ÚVOD

Téma této diplomové práce je v mém studijním oboru Předškolní pedagogika poněkud netradiční. Nevěnuje se totiž klasickému vzdělávání dětí v mateřských školách, ale místo toho se zaměřuje na specifika plavecké výuky dětí v předškolním věku.

Po absolvování studia na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy oboru Učitelství pro MŠ jsem byla přesvědčena, že po vykonání státní závěrečné zkoušky uplatním své získané poznatky a dovednosti v praxi ve státním školství. Nicméně díky rodinným příslušníkům jsem se měla možnost seznámit v dnešní době s populárním kojeneckým plaváním. Absolvovala jsem rekvalifikační kurz Instruktor plavání kojenců, batolat a předškolních dětí a v září 2005 jsem nastupovala na plný pracovní úvazek do baby clubu v Praze. Od dubna 2008 působím jako vedoucí provozu a instruktorka plavání dětí ve věku od 0 do 11 let a zároveň jako instruktorka cvičení dětí ve věku od 3 měsíců do šesti let v baby clubu ve Středočeském kraji. Cílem našeho snažení a realizace klubu je, abychom poskytovali co nejvyšší služby v oblasti výuky plavání, což bylo důvodem mého absolvování kurzu Trenér plavání III. třídy a Učitel plavání C.

Vzhledem k tomu, že v baby clubu, ve kterém v současnosti pracuji, preferujeme jako první plavecký způsob kraul v kombinaci se znakem, vyvstala potřeba vytvořit vhodnou metodickou řadu aplikovatelnou při výuce plavání dětí v předškolním věku. Pro vytvoření metodické řady bylo potřeba seznámit se s tradičními postupy v praxi a s teoretickými doporučeními. Na základě těchto potřeb vznikla tato diplomová práce, jejíž výsledky a navržený postup v metodické řadě bude aplikovaný v praxi.

Cílem této diplomové práce je tedy zmapovat realizaci plavecké výuky předškolních dětí v praxi, tedy prostředí, ve kterém plavecká výuka probíhá, rovněž tak metody, postupy, pedagogické přístupy instruktorů a dosažené výsledky dětí. Na základě tohoto zkoumání vytvořit metodickou řadu pro nácvik plaveckého způsobu pro předškolní děti a tuto metodickou řadu ověřit vlastní praxí.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1. VÝVOJ VÝUKY PLAVÁNÍ

### 1.1 Vývoj výuky plavání v českých zemích

O výuce plavání na našem území ze starověku nejsou žádné dochované písemné ani obrazové záznamy. Můžeme se dle Bělkové (1994) domnívat, že historický vývoj plavání v českých zemích ovlivněn vývojem německým.

„František Palacký v Dějinách národu českého při charakteristice Slovanů uvádí: Slované byli podle starých zpráv středně vysocí... ve vodě, zvláště co plováci a potápěči, se dobře znali.“ Byzantský Mauricius psal o Slovanech, jak byli vynalézaví ve způsobu boje, jak se uměli rychle přepravovat přes řeky, „předci z toho hlediska všechny lidí“. (Hoch, M., 1983, str. 18)

„J. A. Komenský (1529 – 1670) ve svém díle Orbis Pictus zobrazil pod heslem „plavání“ různé způsoby překonávání vodních toků člověkem. (Hoch, M., 1983, str. 14)

„Snahy po organizování plavecké výuky v českých zemích se projevují od poloviny 19. století, a to nejdříve po linii školské, pak i klubové. (Bělková, T., 1994, str. 16). Vzhledem k obrozenecké snaze reformovat české školství za účelem vzdělat české maloživnostníky a řemeslníky a vytlačit tak německou elitu, se „v seznamu požadovaných předmětů objevuje i plavání. Součástí výuky na základní škole měl být tělocvik a plavání. Obdobné tendence se v zápětí objevili i na gymnáziích.“ (Bělková, T., 1994, str. 16).

Bělková (1994) dále uvádí: „Autorem první české učebnice plavání „Nauka o plavání“ byl J. Weselý – 1874. Vznikla z potřeby informovat obrovskou většinu neplavců o postupu při nácviku plavání. V této době se totiž zřizovaly veřejné plovárny, ale nebyla odborná literatura, která by veřejnost informovala o postupu při nácviku plavání. Příručka byla určena samoukům. Popis techniky byl ještě velmi nepřesný.

Koncem 19. století dochází skutečně k rozvoji tělesné výchovy. „Tělocvik byl povinně zaveden nejdříve na školy nižšího stupně (obecné a měšťanské) a později na gymnázia. I ministerstvo školství přálo tělesné výchově a za prostředky vhodné k rozvíjení tělesné výchovy studující mládeže označilo mimo jiné i plavání. Zároveň uložilo středním školám zřizovat ve svém okolí koupaliště. Počátkem 20. století se na školách začalo na těchto koupalištích vyučovat plavání v širším měřítku. V roce 1922 však vešly v platnost



nové osnovy pro obecné a měšťanské školy, kde bylo opět plavání potlačeno. Bylo zařazeno do tzv. sezónních cvičení, která nebyla v osnovách zastoupena. Pro systematickou celoroční plaveckou výuku však v této době a ještě dlouho po ní nebyly dosud vhodné podmínky.

Plavecká literatura se však obohacuje o nové přírůstky. Roku 1923 vychází příručka „Plavání“ autorů Otčenáška a Kožíška. Obsahuje popis jednotlivých plaveckých způsobů a zmínku o záchraně tonoucích. Zejména Otčenášek se zasloužil o rozvoj metodiky školního plavání, když r. 1922 zorganizoval plavecké kurzy pro učitele a prosadil do jejich přípravy požadavek prokázat zkouškami znalost plavání.

Roku 1923 vydává H. Schwab, který působil jako učitel plavání u válečného námořnictva, publikaci „Plavec-samouk“ a v ní uvádí návod na plavecký výcvik v krytých lázeňských podmínkách, zásady záchrany tonoucích a první pomoci.

Ve stejném roce vychází ještě „Plavání přirozenou metodou“ od F. Majdy. Úvodní část učebnice obsahuje vysvětlení některých fyzikálních zákonitostí, které mají působnost při plavání. Nacházíme v ní již odbornou terminologii, např. rozdělování plaveckých pohybů z hlediska jejich účinku na kladné a záporné.

Roku 1926 vychází „Plavání“ autorů V. Staňka a M. Nováka. Uvádějí ještě možnost učit se plavat tzv. přirozeným způsobem („hrabáním“) nebo umělým, kdy se neplavec uváže. Úvod MUDr. J. Krále obsahuje hodnocení plavání z hlediska fyziologického účinku na organismus. Obsahuje stať o závodním plavání, skocích do vody a záchraně tonoucích. Nacházíme zde první informaci o vodním pólu a přípravě na závody včetně popisu startovního skoku a obrátek.

Od roku 1926 začal vycházet odborný časopis „Vodní sport“, který se na svých stránkách rovněž zabýval otázkami výuky neplavců.

Roku 1928 autoři Vojta a Kubíček v příručce „Crawl“ vyzdvihují již přednosti kolektivní metody důvěry a sebedůvěry (skupinová výuka plavání, která vznikla v USA během první světové války kladoucí si za cíl adaptaci na vodní prostředí) i plaveckého způsobu kraul.

V rozšíření kolektivní metody sehrála pozitivní úlohu organizace YMCA, která ji zavedla do plaveckého výcviku na letních táborech dětí. Odtud se přenesla i do praxe Sokola. Kolektivní metoda získala školské pracovníky nejen pro svojí vyšší efektivitu, ale i pro výchovný význam.

Roku 1931 vydal ředitel organizace YMCA Marek příručku „Plavání pro pokročilé“ jako návod ke zdokonalení plavecké výkonnosti. Uvádí zde pokyny pro zdokonalování

techniky i trénovanosti plavců, seznamuje s používáním stopek, organizací plaveckých závodů, obsahuje též poznámky z oblasti psychologie.

Roku 1935 vydal Wiedermann příručku plavání pro sokolské cvičitele., Současně vydal Mencl knihu „Plavecká zdravotní věda“, ve které rozebírá účinky plavání na lidské zdraví a zásady životní správy plavce.

Z dalších pedagogů, kteří se zasloužili o rozvoj plavecké výuky i její realizaci je třeba jmenovat F. Grafnettera (1890 – 1949), pražského učitele a vytrvalého propagátora plavání. Organizoval kurzy plavání pro děti pražských škol, v nichž používal kolektivní výuky, která se právě jeho výukou uplatnila a rozšířila ve státních plaveckých kurzech. Jeho ideálem bylo naučit všechny děti ve školách plavat. Zavedl též plavecké kurzy pro pražské učitele a vyškolil v nich řadu plaveckých instruktorů. V příručce pro účastníky těchto kurzů „Plavání a zábavy dětí ve vodě“ uvádí metodický postup plavecké výuky dětí.

V Brně podobnou úlohu sehrál již zmíněný F. Majda (1886 – 1960), který vedl plavecké kurzy pro brněnskou mládež a vydal celkem šest plaveckých publikací.

Z pedagogů, kteří se významně podíleli na rozpracování problematiky i praktické realizaci plavecké výuky po druhé světové válce, je třeba uvést tato jména: Krajíček a Záboj, oba z Brna (první jmenovaný poprvé u nás charakterizoval synchronizované plavání a plně se věnoval jeho rozšíření), z Prahy potom Z. Jelínek, který se zasloužil o vypracování a uvedení do života organizačního systému plavecké výuky na školách a především dlouholetý učitel pražské Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy doc. Miloslav Hoch, který se věnoval problematice plavecké výuky v oblasti jejího masového rozvoje, ale i formou výzkumnou. Jako jeden z prvních se zabýval problematikou plavání kojenců a batolat.“ (Bělková, T., 1994, str. 16)

Vedle začleňování výuky plavání do školních osnov začaly vznikat organizace a kluby se zaměřením na plaveckou výuku. Bělková uvádí, že „první pokus o založení samostatného plaveckého svazu byl učiněn r. 1914, ale pro válečný konflikt se nezrealizoval. Bezprostředně po válce, 19. 1. 1919 byl založen Československý amatérský plavecký svaz, který od svého vzniku usiloval o uskutečnění požadavku, aby na škole nižšího stupně byl prováděn povinný plavecký výcvik.“ (Bělková, T., 1994, str. 19)

„V roce 1920 se stal ČSAPS jako jediný představitel československého plavectví členem FINA. Měl sdružovat všechny plavecké kluby na území ČSR. To však nebylo jednoduché, neboť kluby se organizovaly podle národností a do jejich života se promítaly i problémy s tím spojené. Začátky svazu byly obtížné., Státní podpora tehdy neexistovala,

takže svaz byl odkázán na dary bohatých mecenášů. Mnoho potíží působily zahraniční zájezdy, mistrovství Evropy a Olympijské hry. Na úhradu zájezdů se pořádaly pouliční sbírky a loterie...

Zpočátku svaz neměl svůj časopis a uveřejňoval oficiální zprávy ve Sportovní revue. Od roku 1923 začal vycházet měsíčník Československé plavectví. Jeho edice byla přerušena v roce 1935 a v letech druhé světové války.

V roce 1933 uzavřel ČSAPS dohodu se Sokolem. Spolupráce se uskutečňovala především na úseku základního plaveckého výcviku. (Hoch, M., 1983, str. 20)

„Od roku 1929 pořádali ČSAPS instruktorské kurzy. Plavecká příprava probíhala v krytých plovárnách Axa, Koruna, v Klimentské ulici a v letním období v říčních plovárnách na Vltavě. Od 15. 12. 1930 byl vyhlášen program „Každého hoch a každou dívku naučit plavat.“ Později probíhala akce „Každý Čech plavcem“, naposledy vyhlášená 1939 – 1940. Současně nadále pokračovaly snahy učitelů i školských orgánů o zavedení povinného vyučování plavání na školách nižšího stupně. Avšak situace byla taková, že školní mládež se učila plavat individuálně především zásluhou plaveckých klubů, později oddílů a jejich dobrovolných pracovníků. Plavecké oddíly považovaly za svoji povinnost mimo přípravy závodníků orientovat se i na likvidaci plavecké negramotnosti. Organizovaly kurzy plavání rovněž jako základnu pro výběr talentovaných dětí do sportovních oddílů i jako příspěvek ke krytí nákladů své činnosti. Tento stav trval do konce šedesátých let, jen na vysokých školách bylo plavání zavedeno v letech 1948 – 1949.“ (Bělková, T., 1994, str. 19)

„Přelomem v přípravě trenérských kádří byl rok 1953, kdy na základě zákona o tělesné výchově byl založen Institut tělesné výchovy a sportu v Praze. Do té doby se o odborný růst trenérů starala pouze tělovýchovná organizace. Hned v prvním roce existence vysoké tělovýchovné školy proběhl jednorocní kurz trenérské školy pro profesionální pracovníky. Od roku 1968 se toto školení organizovalo na FTVS v Praze a FTVŠ v Bratislavě, vždy v tříletých bězích jako bakalářské studium. Současně odcházeli z FTVS vysokoškolsky vzdělaní trenéři – absolventi specializace plavání. (Hoch, M., 1983, str. 23)

„K rozvoji plavecké výuky na školách nižšího stupně došlo výrazně k rozvoji až v sedmdesátých letech, kdy také výrazně pokročila výstavba krytých bazénů, často pod tlakem požadavků samotných občanů. (Bělková, T., 1994, str. 19) Hoch uvádí, že v šedesátých letech se začalo s výstavbou bazénů, „jen v roce 1965 bylo postaveno více krytých plováren než za celé období první republiky. V roce 1963 byl v Žilině otevřen

první krytý 50metrový bazén.“ (Hoch, M., 1983, str. 22) V roce 1980 bylo na území Československa cca 110 krytých bazénů, oproti roku 1970, kdy tento počet byl cca 70 a na území ČR v témže roce dle Bělkové (1994) pouze 21. V roce 1985 bylo na území České republiky 91 krytých bazénů, z toho devět padesátimetrových.

„Od roku 1972 byla Českým plaveckým svazem zřizována tzv. Střediska plavecké výuky (SPV) především tam, kde byly otevírány nové bazény a kde existovaly i další, např. Personální podmínky. Střediska začala významně zasahovat do boje s plaveckou negramotností. Od roku 1975 byla vyvíjena snaha po organizačním, metodickém a ekonomickém sjednocení jejich činnosti. Tak byly postupně vytvořeny předpoklady pro fungování celého systému organizace plavecké výuky pro žáky základních škol i pro plnění dalších nastavbových středisek. Úspěšné činnosti Středisek plavecké výuky pomohla především úzká spolupráce se školstvím a s Českou státní spořitelnou. V roce 1986 pracovalo na území ČR 104 SPV.

Významným mezníkem tohoto vývoje se stala směrnice č. 15 Ministerstva školství, která vyšla v září 1980. Tímto dokumentem byla plavecká výuka žáků základních škol uzákoněna jako povinná. Od té doby procházelo základní etapou plavecké výuky průměrně kolem půl milionu dětí. Za její realizaci nejpozději ve čtvrté třídě ZŠ odpovídal sám ředitel. Plavecká výuka se realizovala jako součást tělesné výchovy v rozsahu 16 – 20 lekcí. (Bělková, T., 1994, str. 20)

„Organizačně, včetně každoročního vyhodnocení, zajišťoval výuku ve spolupráci s MŠ Český svaz plaveckých sportů (sekce plavecké výuky – Dr. Adlerová, Ivan Zítek, Doc. M. Hoch, Z. Jelínek a další).

Další zásadní změny nastaly až na počátku roku 1990. Již 19. 12. 1989 je založeno ze zástupců SPV Občanské forum, které svolalo na 5. 1. 1990 do auly FTVS mimořádný aktiv vedoucích a zástupců jednotlivých Středisek plavecké výuky. Tento mimořádný aktiv vytyčil hlavní úkoly: vytvořit novou organizační strukturu plavecké výuky v ČSR, dosáhnout právní a ekonomické samostatnosti, okamžitě zahájit jednání se zástupci ministerstva školství. Výsledkem jednání byl aktiv zástupců SPV 13. května 1990 na ministerstvu školství. Zde byly odsouhlaseny a přijaty tyto změny:

- SPV se přejmenovaly na plavecké školy tří typů (účelové školské zařízení, pedagogické zařízení tělovýchovné organizace nebo jiného zřizovatele), v čele školy bude stát ředitel.
- Na základě pokynu náměstka ministra školství Dr. Bělohávkova č.j.16.519/90-500 z 10. května 1990 k rozšíření učebních plánů ZŠ o třetí hodinu tělesné výchovy,

bylo plaveckým školám doporučeno organizovat plaveckou výuku ve dvou po sobě následujících ročnících v rozsahu 20 hodin v každém,

- Byla zvolena Rada plaveckých škol (RPŠ) jako poradní orgán MŠMT

Definitivní postavení RPŠ bylo vymezeno 26. listopadu 1990, kdy byl MŠMT schválen statut RPŠ. Rada se stala poradním orgánem náměstka MŠMT ČR a členové obdrželi jmenovací dekrety. RPŠ, jako poradí orgán, měla od počátku možnost ovlivňovat změny v organizování plavecké výuky v ČR. Byla a je orgánem poradním – bez právní subjektivity. Proto pokračovaly snahy o vytvoření orgánu s právní subjektivitou, který by sdružoval Plavecké školy ČR všech typů. Toto úsilí bylo korunováno na semináři ředitelů plaveckých škol v Deštném v Orlických horách 14. října 1992, kdy se zde sešla ustavující valná hromada Asociace plaveckých škol ČR, která registrací na MV ČR dnem 2.11.1992 získala právní subjektivitu. Prvním prezidentem APŠ se stal Zdeněk Jelínek. Vznikla organizace, která sdružuje a organizuje plavecké školy a ve spolupráci s MŠMT, RPŠ a dalšími orgány a institucemi, vytváří podmínky pro další rozvoj plavecké výuky v plaveckých školách ČR.“ (Puš, J., 1996, str. 8)

V rámci programu PHARE byl v roce 1999 jako jeden z řady projektů, které analyzovaly důsledky pro oblast školství přijetí České republiky do Evropské unie, zpracován týmem odborníků na vzdělávací politiku dokument České vzdělání a Evropa – strategie rozvoje lidských zdrojů v České republice po vstupu do Evropské unie. Tato zpráva vstoupila ve známost jak „Zelená kniha“. Požadavek na nové pojetí státní kurikulární politiky, obsažený v doporučení „Zelené knihy“, se stal jedním z východisek při koncipování Národního programu rozvoje vzdělávání v ČR (Bílá kniha), který vznikl usnesením vlády České republiky č. 277 ze dne 7. dubna 1999. Byly schváleny hlavní cíle vzdělávací politiky. Přijaté cíle se staly východiskem „Koncepce vzdělávání a rozvoje vzdělávací soustavy v České republice“ zveřejněné Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy dne 13. května 1999.

Nový zákon o vzdělávání (též školský zákon) číslo 561/2004 Sb. vstoupil v platnost 1. ledna 2005, který nahradil mnohokrát novelizovaný školský zákon z roku 1984. Přinesl do vzdělávacího systému i do celkového pojetí vzdělávání řadu změn. Jedním z nejvýznamnějších procesů, které u nás s přijetím nového zákona získaly legislativní podporu, je tzv. kurikulární reforma. S tím souvisí i přijetí Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání, kde jsou uvedeny v rámci vzdělávací oblasti Člověk a zdraví činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, k plavání konkrétně:

a) pro první stupeň

„Plavání – (základní plavecká výuka) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucím“

b) pro druhý stupeň

„(podle podmínek školy – zdokonalovací plavecká výuka, pokud neproběhla základní plavecká výuka, musí předcházet adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti) – další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plavecký sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti“

Výuku plavání na základních školách dále upravuje § 2 odst. 3 vyhlášky č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky, ve znění vyhlášky č. 464/2006 Sb.: „Výuku plavání lze uskutečňovat v souladu se školním vzdělávacím programem, ve dvou zpravidla po sobě následujících ročnících prvního stupně v rozsahu nejméně 20 vyučovacích hodin během jednoho ročníku“

Školní vzdělávací program, podle něhož se poskytuje vzdělávání v jednotlivé škole, musí být v souladu s příslušným rámcovým vzdělávacím programem. Obsah školního vzdělávacího programu není vytvářen ředitelem školy zcela volně, nýbrž musí respektovat obecně závazné právní předpisy a rovněž na jejich základě vydané kurikulární dokumenty státní úrovně (tedy i rámcový vzdělávací program). Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání stanoví jako součást obsahu vzdělávacího oboru Tělesná výchova i plavání (bod 5.8.2 Rámcového programu). Na základě tohoto dokumentu je tedy povinnost zajistit výuku plavání dle podmínek školy alespoň na prvním stupni základní školy.

## **1.2. Současné možnosti plavání dětí předškolního věku v České republice**

V současnosti je možné se setkat s nabídkou plavecké výuky pro děti předškolního věku (v širším chápání předškolního věku 0 – 6 let) v těchto institucích:

- plavecké školy (a to buď v doprovodu mateřské školy, nebo rodičů)
- baby cluby a centra nabízející služby pro rodiny s dětmi

Historie výuky nejmenších dětí sahá ve velmi malé míře až do roku 1940, kdy „národní politika informovala o pokusu učenců, kteří vhodili větší počet dětí ve stáří do 11 dnů do půltřetího roku do hluboké vody a pozorovali, zda umějí plavat. V roce 1966 měly

publicitu v časopise svět v obrazech pokusy s plaváním půlročního chlapce vedeného svým dědečkem. Chlapec zvládl i pohyb pod vodou“ (Čechovská, I., 2002, str. 17)

Do 70. let tedy byly zmínky o plavání dětí v kojeneckém věku ojedinělé. Nicméně v souvislosti s výstavbou krytých bazénů a se zakládáním Středisek plavecké výuky se právě v sedmdesátých letech začala posouvat základní plavecká výuka do předškolního věku a tím i se i snižovala věková kategorie pro začínající fenomén plavání dětí s rodiči. „Podporou pro rané plavecké aktivity byly také práce doc. J. Kocha o pohybové výchově kojence a batolete.“ (Čechovská, I., 2002, str. 17)

Dle Čechovské (2002) se však problematikou plavání dětí v novorozeneckém a kojeneckém věku systematicky a dlouhodobě začal zabývat až M. Hoch, který navazoval na práci V. Březiny a doc. J. Štěpničky, kteří sledovali tzv. postnatální plovací reflex. Hoch sledoval spontánní motoriku dětí ve vodě. Ačkoliv odborná veřejnost k těmto pokusům a výzkumům se stavěla spíše skepticky a negativně, zájem široké rodičovské veřejnosti rostl. Tyto tendence a zájem ve výzkumné oblasti na Fakultě tělesné výchovy a sportu vedly k založení prvních dvou baby clubů na přelomu 80. a 90. let, a to Baby Clubu Juklík J. Hochovou a Baby Clubu Kenny E. Kiedroňovou. „V 1989 se obě jmenovaná pracoviště akreditovala ve vzdělávací činnosti a začala připravovat speciálně vzdělané učitele plavání (zažitý název instruktor kojeneckého plavání)“ (Čechovská, I., 2002, str. 18)

V roce 1996 především iniciativou J. Hochové a E. Kiedroňové vznikla jako občanské sdružení Aliance přátel plavání kojenců a malých dětí, která si kladla za cíl rozvíjet kojenecké plavání a dbát na zodpovědné poskytování služeb z hlediska materiálních a personálních. V roce 2009 se však změnilo vedení Aliance, a poněvadž je v současnosti kojenecké plavání v České republice na té úrovni, kterou si původně kladla Aliance jako cílovou, byla nutnost činnost Aliance dále rozšířit a modifikovat. Zejména klade důraz na další vzdělávání instruktorů a na další osvětu....

V současnosti se vzdělávání v mateřských školách České republiky realizuje na základě již výše zmíněných dokumentů, a to dle školského zákona 561/2004 Sb. a dalších platných dokumentů. Jedním z nich je Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, který ukládá mateřským školám vytvářet školní a třídní vzdělávací plány, směřující k cílům předškolního vzdělávání popsaných v Rámcovém vzdělávacím programu. Profilace školy, zaměření a tematické naplňování vzdělávacích cílů popsaných ve školních a třídních školních plánech není striktně daná a předepsaná. Proto se v současnosti objevuje v mateřských školách široká nabídka kroužků a nadstandardních

nabídek za účelem naplnění kapacity školy a získání dobré pověsti. Jedním z vyhledávaných zájmových kroužků je i plavání. Plavání jakožto konkrétní pohybová aktivita není nijak Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání ustanovena jako povinná, ale může to být cestou k naplňování Rámcovým plánem stanovených dílčích cílů a očekávaných kompetencí, které jsou v oblasti Dítě a jeho tělo následující: „Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je k zdravým životním návykům a postojům.“ (Smolíková, K., 2004, str. 16).

Dílčí vzdělávací cíle uváděné v Rámcovém vzdělávacím programu jsou následující:

- uvědomění si vlastního těla
- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsah pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí
- rozvoj a užívání všech smyslů
- rozvoj fyzické i psychické zdatnosti
- osvojení si věku přiměřených praktických dovedností
- osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě
- osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí
- vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu.

Začlenění plavání do školního a třídního vzdělávacího plánu je jednou z možných konkrétních prostředků napomáhajících dosažení dílčích cílů Rámcového vzdělávacího programu. Pro plavání jakýmkoliv plaveckým způsobem je potřeba schopnost dítěte po učitelovi zopakovat a vykonat přesné pohyby. Nácvik předplaveckých a plaveckých dovedností tedy rozvíjí zejména hrubou motoriku dítěte a koordinaci. Učíme – li děti rovnou plavecké dýchání, tedy krátký vdech a dlouhý výdech pod vodu (nebo alespoň do hladiny, bojí – li se dítě potopit obličej), podporujeme i rozvoj správného dýchání a posilujeme dýchací systém dítěte. Plaváním se dítě otužuje a součástí výuky plavání by mělo být i osvojení si určitých hygienických zásad týkající se bezprostředně vstupu do bazénu, ale i v obecnější rovině. Pravidelnou a příjemnou pohybovou aktivitou, kterou by plavání mělo být, by mělo dítě získávat zkušenosti s aktivním životním stylem jako



prevencí proti obezitě a jiným civilizačním chorobám. Plavání navíc oproti jiným pohybovým a sportovním aktivitám má i funkci sebezáchranou, tedy jako prevence proti tonutí a utonutí po nečekaném pádu do vody apod.

## **2. ETAPIZACE PLAVECKÉ VÝUKY**

Plaveckou výuku chápeme jako dlouhodobý proces osvojování si plaveckých dovedností, který dělíme na etapy:

- a) přípravnou plaveckou výuku s fázemi:
  - adaptace na podmínky plavecké výuky
  - zvládnutí základních plaveckých dovedností
- b) základní plaveckou výuku
- c) zdokonalovací plaveckou výuku.

### **2.1 Přípravná plavecká výuka**

Čechovská (2009) uvádí, že přípravná plavecká výuka bývá spojována především s předškolním věkem, nicméně je nutnou etapou pro bezpečné zvládnutí vodního prostředí pro každého začátečníka, i v dospělém věku. Dostatečné sžití se s vodou a zvládnutí základních plaveckých dovedností umožňuje kvalitní a efektivní následnou základní plaveckou výuku, jejímž cílem je nácvik plavecké lokomoce některým z plaveckých způsobů.

Do přípravné plavecké výuky v nejširším slova smyslu bývají zahrnovány i aktivity ve vodě s nejmenšími dětmi, tzv. kojenecké plavání a plavání batolat

Cílem plavecké výuky je osvojit si takovou kvalitu komplexní plavecké dovednosti, která zajistí bezpečné zvládnutí vodního prostředí i v nepříznivých podmínkách. Z těchto důvodů je důležité zaměřit se nejen na plaveckou lokomoci, ale i další dovednosti související s bezpečností pobytu a pohybu ve vodě, např. zvládnutí náhlého pádu do vody a následné orientace pod vodou, účelnou změnu polohy těla, bezpečný vstup do vody, relaxační polohu ve vodě atd., rovněž i dovednosti umožňující další využití plaveckých aktivit k účelům podpory zdraví, regenerace nebo k rozvoji kondice.

Na fázi adaptace navazuje fáze osvojení základních plaveckých dovedností, potřebných pro následný nácvik plavecké lokomoce. K základním plaveckým dovednostem patří celá řada dílčích dovedností, v nichž dominuje rovnováha ve vodě, vznášení, potopení a plavecké dýchání, pád do vody a ploutvový záběr. Česká didaktika dle Čechovské

rozlišuje pět skupin základních plaveckých dovedností, v praxi se jednotlivé dovednosti vzájemně prolínají, podmiňují, v pohybovém projevu se často spojují, a to:

1. Dovednosti spojené s plaveckým dýcháním: úplný, prohloubený výdech spojený s celým potopením hlavy, tj. s potopením úst, uší i očí; opakované výdechy v určitém řízeném režimu, připravujícím koordinaci dýchání se záběrovými pohyby (rytmické dýchání v režimu – krátký vdech, dlouhý, postupný a prohloubený výdech ústy i nosem atd.).
2. Dovednosti spojené s plaveckou polohou: stabilizace splývavé polohy na prsou a na zádech s výdrží, s pažemi ve vzpažení; floating (tělo se vznáší ve vodě v tzv. sebezáchovné poloze); dynamické splývání na prsou i na zádech nejprve s navozeným splýváním (impuls k pohybu dá učitel), posléze se samostatným odrazem od stěny bazénu.
3. Dovednosti umožňující uvolněné potopení obličeje a dále celé hlavy ve vertikální poloze (po „nohách“ i střemhlav), podmiňující plavecké dýchání i splývavou polohu: orientace pod hladinou s otevřenýma očima; přetáčivý pohyb ve vodě (orientace např. po pádu do vody); zanoření střemhlav a vylovení předmětu z nevelké hloubky; překot ve vodě.
4. Dovedností spojené se vstupem do vody pomocí základních pádů a skoků do vody ze snížených poloh (ze sedu, z dřepu) i ze stoje.
5. Dovedností směřující ke kultivaci vnímání vodního prostředí: pocit vody; prvky záběrových pohybů.

Čechovská (2009) dále uvádí, že v dětském věku volíme i v této fázi činnosti herního charakteru a snažíme se spojovat učení s intenzivním pozitivním prožíváním pohybu ve vodě. Často bývá využita rytmizace a hry a činnosti napodobivého charakteru, kde vycházíme z vytvoření představy komplexního cvičení prostřednictvím ukázky, spojené s obrazně nadneseným slovním doprovodem: položíme se na vodu jako hvězdička, vydechneme a uvolníme paže, nohy jako hadrový panák, vydechujeme pod vodou bubliny jako když se zlobí vodník, zahrozíme. Dětská hra má v této fázi především podporovat osvojování dovedností. Primárně vycházíme z představy pohybového úkolu, např. z rozvoje pocitu vody, a k realizaci využíváme obrazných představ: kreslíme do vody různé tvary, vodě naplácáme, zatleskáme si pod vodou apod.

## 2.2 Základní plavecká výuka

Cílem základní plavecké výuky je „naučit děti plavat jedním plaveckým způsobem nejméně 25 m a vytvořit předpoklady pro nácvik dalších plaveckých způsobů a dovedností.“ (Bank, L., 1991, str. 16)

„Jde především o nácvik plavecké motoriky, jejímiž typickými znaky jsou stálost pohybové struktury a pohybového rytmu sladěného s činností vegetativních orgánů.“ (Bělková, T., 1994, str. 35)

Dle Čechovské (2009) je cílem základní plavecké výuky:

- rozvoj základních plaveckých dovedností
- nácvik plavecké lokomoce - prvního plaveckého způsobu.

Před nácvikem prvního plaveckého způsobu by však dítě mělo být již adaptované na vodní prostředí a mělo by zvládat ty plavecké dovednosti, které jsou uvedeny v rámci přípravné plavecké výuky. Nicméně mnoho autorů s tímto nepočítá a i v praxi se začíná rovnou základní plaveckou výukou. Např. Talpa (1990) v rámci základní plavecké výuky vyděluje dva cíle, a to pro děti, které se bojí vody a pro děti nebojácné:

- a) „bojící se vody“ - u této skupiny jde především o odstranění strachu z vody, který je limitujícím faktorem úspěšnosti výcviku. Následným postupným cílem je zvládnutí základního plaveckého způsobu prsa – úspěšnost 90% - vzdálenost 10 – 25m bez větších stylových chyb...“
- b) „nebojící se vody“
  - Cíl pro neplavce – zvládnout základním plaveckým výcvikem prsa vzdálenost 10 – 25m
  - Cíl pro poloplavce – upevnit pohybový návyk plaveckého způsobu prsa na takovou výkonnostní úroveň, aby dosáhli vzdáleností 100 – 200m, popř. naučit prvky druhého plaveckého způsobu.“ (Talpa, J., 1990, str. 55)

Talpa tedy výkonnostně diferencuje děti, nicméně u jedné skupiny mísí přípravnou plaveckou se základní, a u skupiny druhé základní plaveckou výuku se zdokonalovací. Navíc jako první plavecký způsob preferuje prsa, což je v českých poměrech tradiční a nejrozšířenější způsob rekreačního plavání.

Plavecký způsob prsa „umožňuje dobrou orientaci plavce a vytrvalé plavání na delší vzdálenosti. Nevýhodou je náročnost na koordinaci a souměrnost pohybů. V plaveckém výcviku je zařazován u žáků od osmi let, především u dívek, které mají lepší předpoklady pro zvládnutí tohoto způsobu.

Plavecký způsob kraul je základním plaveckým způsobem ve sportovním plavání a dalších plaveckých sportech. Výhody jsou: jednoduchá pohybová struktura, možnost využití v kondičním plavání. Jako první způsob jej volíme při plaveckém výcviku hlavně u dětí předškolního věku, později převážně u chlapců. Nevýhody jsou potíže spojené při nácviku v souvislosti s dýcháním a ztížená orientace.

Plavecký způsob znak je přirozený, koordinačně nenáročný. Výhodou je snadné dýchání a nevýhodou špatná orientace na vodní ploše. V některých vyspělých zemích je propagován při plavecké výuce jako první plavecký způsob.“ (Bank, L., 1991, str. 19)

### **2.3 Zdokonalovací plavecká výuka**

Zdokonalovací plavecká výuka je určena pro žáky, „kteří absolvovali základní etapu plaveckého výcviku.“ (Bank, L., 1991, str. 22).

Čechovská (2009) i Bank (1991) vidí cíle zdokonalovací plavecké výuky takto:

- zdokonalování základních plaveckých dovedností
- rozvoj plavecké lokomoce - zdokonalování prvního plaveckého způsobu, nácvik dalších způsobů
- prvky záchranného plavání, plaveckých sportů, zdravotního a kondičního plavání

Bank (1991) uvádí, že po absolvování zdokonalovací plavecké výuky by měl jedinec být schopen souvisle uplavat minimální vzdálenost 200 m jedním plaveckým způsobem. Vzdálenost 200 m je standardním měřítkem pro hodnocení, zda – li je někdo plavcem. Čechovská a odborníci na FTVS v posledních letech ke schopnosti uplavat 200m přidávají ještě schopnost zvládnout pád do hluboké vody. Definice plavce potom zní: „Plavcem je ten, kdo překoná vzdálenost 200 m souvisle, dokončí plavání bez zjevných známek vyčerpání a zvládne pád do hluboké vody.“ (Čechovská, I. Smolík, T. Pokorná J, 2009, nestránkováno)

## **3. FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ PLAVECKOU VÝUKU**

### **3.1 Podmínky výuky**

#### **a) Prostředí bazénu**

Na dítě, stejně jako na dospělého, působí nové prostředí buď pozitivně, nebo negativně. Jedním z faktorů, které velmi ovlivňují postoje dětí i dospělých k plavání, je pocit chladu. „Teplota vody výrazně ovlivňuje délku pobytu ve vodě i schopnost koncentrace neplavců... Voda daleko výrazněji ochlazuje tělesný povrch. Navíc termoregulační

schopnosti malých dětí jsou ještě nedostatečně vyvinuty a teprve v průběhu života dítěte se pod vlivem postupného otužování zdokonalují. Dalším faktem je, že dospělí mají v průměru 200 – 250g podkožního tuku na 1 kg hmotnosti, zatímco děti jen 90g na 1 kg hmotnosti. Proto platí obecná zásada – čím jsou děti mladší, tím má být voda při výuce teplejší. Pro nejmenší (kojenci, batolata) se doporučuje začít na teplotě 36°C, s postupným snižováním na 30°C. Pro starší předškolní věk od 32°C do 28°C, pro děti školního věku od 28°C do 26°C. Venku za slunečného a teplého počasí může být teplota vody o 2 - 3°C nižší. Hraniční teplotou plavecké výuky dětí je 20°C. V takovém případě je však třeba výuku zkrátit a výběr činnosti přizpůsobit možnostem tepelné adaptace dětí.“ (Bělková, T., 1994, str. 30)

Stejně tak Talpa uvádí, že tepelná vodivost vody je 23x větší než vzduch a tato vlastnost vody umožňuje odvod tepla vyrobeného svalovou činností ven z těla. „Optimální teplota vody pro plavce je circa 24 - 26°C, vyšší teploty by vedly k přehřívání organismu. Pro děti s ještě nevyvinutou termoregulací je třeba pro jejich pobyt ve vodě vyžadovat podstatně vyšší teplotu, např. u dětí do 3 let kolem 30°C“. (Talpa, J., 1990. Str. 25)

Mnoho autorů tedy řeší problematiku vody, téměř nikdo se však nezabývá teplotu vzduchu. Vzduch bývá chladnější nebo stejné teploty jako voda.

Hloubka bazénu, ve které výuka probíhá, má rovněž vliv na efektivitu. Většina autorů považuje výuku v mělkém bazénu za lepší a výuku na hloubce jako možnou za předpokladu „úpravy metodického postupu a organizačních opatření“ (Bělková, T., 1994, str. 80) Bělková v případě výuky v hlubokém bazénu doporučuje rozdělení bazénu na šířku na několik drah gumovou hadicí, což je standardně při plavecké výuce využíváno.

Nicméně, je třeba brát v potaz i fakt, že při výuce v mělkém bazénu, kde dítě stačí, není simulována standardní situace, kdy dítě ve vodním prostředí nestačí a dítě se neučí na tuto situaci reagovat. Neučí se sebezáchraně, orientace pod vodou, protože je zvyklé, že se může postavit.

Omezení sluchového smyslu může rovněž vést k nejistotě dítěte. V standardních podmínkách výuka probíhá ve velmi hlučném prostředí s velmi špatnou akustikou a často je i sluch omezen použitím plaveckých čepic.

Na začátečníka i na plavce působí i chemické složení vody. „Různé látky užívané k dezinfekci vody mohou působit dráždivě zejména na sliznici v dutině ústní, podráždění očních spojivek a dýchacích cest. Je to nejčastěji plynný chlór, jehož koncentrace by neměla přesáhnout stanovenou normu.“ (Bank, L., 1991, str. 6)

## **b) materiální vybavení**

Prostředí by mělo být dostatečně materiálně vybaveno. V minulosti se jevily pomůcky vhodné k „náviku a zdokonalování pohybů nohou a plavecké souhry. Aby si na ně děti nezvykly, střídáme jejich použití s jinou samostatnou činností. V počáteční fázi náviku plaveckých dovedností je používáme jen výjimečně – u mimořádně bázlivých nebo pohybově retardovaných dětí, event. při plavecké výuce na hloubce. (Bělková, T., 1994, str. 43)

Bank rovněž doporučuje využití plaveckých pomůcek při výuce v hlubokém bazénu. „Při jejich použití si děti osvojují jednotlivé plavecké dovednosti rychleji a často i kvalitněji. Základními pomůckami při výcviku budou žlábký, tyče, plavecké pásy a desky. Dobrou pomůckou jsou gumové hadice upnuté mezi stranami bazénu. Jednoduché pomůcky nám dávají nepřeberné množství hříček a postupných úkolů ve vyučovacím postupu“ (Bank, L., 1991, str. 20)

Pomůcky mají tedy dvojí funkci:

- motivační
- nadlehčovací

Na trhu je v současnosti velmi pestrá nabídka hraček přímo určených do vody, některé plavou na hladině, některé se potápí na dno. Využije – li pedagog tyto hračky, které lze velmi dobře kombinovat s pomůckami primárně určených k nadlehčení plavce, disponuje velkou vnější motivací, kterou lze plaveckou výuku u dětí předškolního a mladšího školního věku maximálně podpořit, zkvalitnit a urychlit. Dítě mnohdy při vhodné motivaci zaměří pozornost na hru a přestává se do jisté míry zaměřovat na negativní pocity v novém prostředí, na pocity nejistoty ve vodním prostředí vyvolaným fyzikálními zákonitostmi vody...

Menší nabídka na trhu je v oblasti nadlehčovacích pomůcek, ale i ty se dají sehnat v dostatečné míře tak, abychom je mohli využít jak pro motivaci dětí, tak ke správnému náviku plaveckých dovedností. Úkolem pedagoga je, aby k danému úkolu a cíli zvolil vhodnou pomůcku, např. využití nafukovacích kruhů se jeví jako nevhodné. „V tradičním využití nadlehčují jen polovinu trupu a tak udržují neplavce ve značně šikmé poloze. Vzdalují tak obličej od vody, znemožňují mu dýchání do vody a v případě kraulu a znaku i pohyby paží...“ (Bělková, T., 1994, str. 43) Neznačená to, že však kruhy je nutné z plavecké výuky zcela vyřadit, je však třeba, aby jejich využití mělo smysl a jejich použití bylo efektivní. Stejně tak je nutno přistupovat k plaveckému pásu, některé školy

rozlišují, zda se plavecký pás upíná dítěti sponou na záda či na břicho plavce za účelem získání maximálního efektu a stability těla.

Každá pomůcka má tedy svůj účel a je k něčemu primárně určena. Některé jsou pouze určeny k prvnímu seznámení s vodním prostředím na hloubce, některé k nácviku splývání a nadlehčení těla, některé k prvkovému plavání, některé ke hře a k motivaci dítěte. Pakliže pedagog vybírá pomůcku, měl by vědět, co jejím využitím sleduje. Měly by se dodržovat při využití pomůcek tyto zásady:

- „nadlehčovací pomůcka musí být upevněna tak, aby udržovala správnou plaveckou polohu – zhruba v bederní části zad“ (Pakliže nám jde o ideální plaveckou polohu. Pakliže nám jde o seznámení neplavce začátečníka v hluboké vodě, a upevníme mu např. plavecký pás na bedra, bude velmi nestabilní a nedocílíme odbourání strachu a adaptace na vodní prostředí – volíme proto jiné pomůcky)
- „nadlehčovací pomůcka nesmí překážet v pohybu
- nadlehčení musí být přiměřené
- neplavec si nesmí na nadlehčení zvyknout (Bělková, T., 1994, str. 42)
- plavecké pomůcky nesmí být překombinované a dítě musí vždy alespoň částečně cítit fyzikální vlastnosti vody, jinak poté, co dítěti pomůcky odebereme, bude ho vztlak a tlak vody, na který nebude zvyklý, velmi znervózňovat

### **c) fyzikální vlastnosti vody**

„Na povrch těla působí hydrostatický tlak. Směřuje kolmo na povrch těla a jeho velikost roste s hloubkou, neboť závisí na tíze vodního sloupce. Při vdechu překonává plavec tento tlak silou dýchacích svalů.

Rozdíl tlaků, jež působí na části těla ponořené v různých hloubkách, se projevuje jako hydrostatický vztlak. Je to síla, která je soustředěna v geometrickém středu těla, působí proti gravitaci a její velikost je dána Archimédovým zákonem... Ve vzpřímeném postoji má plavec těžiště v oblasti pánve. (Hoch, M., 1983, str. 26)

U neplavce hydrostatický tlak může v extrémních případech vést až k pocitu svíravosti na hrudníku a neschopnosti dýchat.

Při pohybu plavce na tělo působí další síly, a to odpor tření, odpor vlnový a odpor tvarový.

„Při odporu tření se projevují brzdící síly ve vrstvě přiléhající k povrchu tělesa, které nazýváme mezní vrstvou“. (Hofer, Z., 2006, str. 26)

„S vlnovým odporem se setkáváme u těles, které se pohybují na vodní hladině nebo v její blízkosti. V důsledku vlnového přetvoření vodní hladiny jsou některé části těla ponořeny více, druhé méně. Tím dochází na jeho povrchu k nerovnoměrnému rozdělení tlaku, takže výslednice tlakových sil není kolmá k podélné ose, ale je skloněná pod určitým úhlem. Její průmět do podélné osy má směr opačný, než pohyb plavce. (Hofer, Z., 2006, str. 28) Pohybuje – li se těleso nebo plavec na hladině, lze u něj „pozorovat odtržení mezní vrstvy spojené s mohutným zvířením proudu kapaliny, který nazýváme vírový souputný proud... Vytváří se vír, který se zvětšuje do určité velikosti, pak se odtrhne a počne se tvořit nový a děj se opakuje... A to se projeví jako odpor, který nazýváme vírový nebo tvarový.“ (Hofer, Z., 2006, str. 30)

Téměř všichni začátečníci díky hydrostatickému vztlaku pociťují i na mělčině omezení pohybu. I v místech, kde začátečník – neplavec dosáhne na dno a stojí, uvědomuje si velmi nestabilní polohu.

### **3.2 Respektování osobnosti dítěte**

Při plavecké výuce (a při výuce obecně) je potřeba respektovat následující:

- věkové zvláštnosti jedinců
- osobní charakteristiky dítěte
- vztah dítěte k vodě
- pohybová zkušenost dětí a jejich docilita

#### **a) věkové zvláštnosti dětí**

„Vývoj motoriky jedince je podmíněn jednak vývojem druhu = fylogenezí, v jejímž průběhu se vyvinuly znaky lidské motoriky a jednak krátkodobým vývojem = aktuální genezí v závislosti na motorickém učení, dále individuálními rozdíly jedinců ve vývoji, které jsou podmíněny dědičností a prostředím“ (Hájek, J., 2001, str. 9)

Vývoj motoriky neprobíhá samostatně, je propojen s vývojem celého lidského organismu, tedy i s psychickým, somatickým a kognitivním vývojem.

Měkota (1988) uvádí tato vývojová období a stadia motoriky (In: Hájek, J., 2001, str. 10)

#### **1) Mláď 0 – 20 let**

##### **a) období dětství**

- stadium prvního dětství 0 – 1 rok = kojenec, nemluvně
- stadium druhého dětství 1 – 3 roky = batole
- stadium předškolního dětství 3 – 6 let



- stadium mladšího školního věku 6 – 11 let = prepubescence

b) období dospívání = dorostenecké období

- stadium pubescence 11 – 15 let = střední školní věk
- stadium adolescence 15 – 20 let = starší školní věk

2) Dospělost 20 – 60 let

- období mladší dospělosti 20 – 30 let = mecítma
- období střední dospělosti 30 – 45 let = adultium
- období starší dospělosti 45 – 60 let = střední věk, intervium

3) Stáří 60 let a více = senium

- období stáří 60 – 75 let = počáteční stáří
- období kmetství 75 let a více = pokročilé a krajní stáří

Pro účely této práce je důležité charakterizovat motorický vývoj jedince předškolního a mladšího školního věku.

### **Předškolní dětství = 3 – 6 let**

Co se týče vývoje motoriky, období předškolního dětství, resp. celé dětství lze charakterizovat neustálými změnami, a to jak plynulými, tak ve skocích.

„Do tří let zvládne dítě základní pohybové dovednosti v nejjednodušší úrovni: dokáže chodit, běhat, lézt, lézt i na překážky, odrazit se a skočit, měnit polohy těla, manipulovat s předměty a házet.“ (Dvořáková, H., 2002, str. 14). Má – li dítě prostor k pohybu a je – li dítěti pohyb umožněn, během tří let se úroveň těchto dovedností značně zvyšuje, ba co víc, na konci předškolního období dítě dovede nejen vykonávat základní motorické dovednosti, je schopno se již naučit základům sportovních disciplín a obtížnějších dovedností, jako jsou právě např. některé plavecké dovednosti či dokonce dovednost plavat některým plaveckým způsobem.

Fyziologické specifika pro předškolní věk jsou dle Dvořákové (2002) následující: kosti nejsou osifikovány, nevhodné je proto jednostranné zatížení, které by mohlo zapříčinit např. deformaci páteře, zborcení klenby chodidla, svaly mají vyšší objem vody než u dospělého (nevhodný je striktně silový trénink), srdce a plíce mají menší objem a na zátěž reagují výrazným zrychlením srdeční a tepové frekvence, to však neznamená, že se tělo neumí se zátěží vyrovnat, naopak, při spontánních hrách je zatížení kardiovaskulárního systému poměrně vysoké, v průměru děti dosahují 150 – 180 tepů za minutu po dlouhou dobu.

Plavání se právě jeví nejen v předškolním věku ideální volnočasovou aktivitou právě pro jeho všestrannost, kdy není opěrný aparát dítěte přetěžován. (Něco jiného je v pozdějším věku vrcholové plavání, kdy rovněž v určité míře dochází k přetěžování určitých partií těla).

Vztlak vody a odpor vody můžeme využít k rozvoji síly, ale také k relaxaci. K překonání odporu vody během šlapání vody v nadlehčovací pomůcce dítě předškolního věku musí vyvinout značnou svalovou práci, aby se ve vodě pohybovalo z jednoho místa do druhého, což je z hlediska energetické náročnosti velmi neefektivní. Zvyšuje se tepová frekvence a celkově dochází k zatížení organismu dítěte. Z energetického hlediska je tedy úspornější pohyb ve splývavé poloze. Čtyřleté dítě, které má pohybovou zkušenost, je schopno splývat pod hladinou a k pohybu využít dolní končetiny. Pakliže však k pohybu využívá pouze dolní končetiny, opět dochází k rozvoji síly i vytrvalosti díky nutnosti vyvinout dostatečnou sílu k překonání odporu vody. V prvkovém plavání, tedy při nácviku dílčích dovedností, se dost často využívá pouze práce dolních končetin, např. při plavání s plaveckou deskou v rukách.

Dvořáková (2002) dále uvádí, že na konci předškolního období se mění poměr hlavy a těla, končetiny se prodlužují, břicho již není tolik vypouklé. Dítě průměrně v tomto vývojovém období vyrostle ročně o 5 – 6 cm, zvětšuje se i jejich hmotnost (ročně 2 – 3 kg). Průměrná výška v 6 letech činí 120 cm, průměrná hmotnost 22 kg. (Kodým, M., 1985. In: Hotovcová, J., 1994, str. 16) Rovněž dozrává centrální nervová soustava, která umožňuje dítěti řídit pohyby přesněji.

Hájek (2001) uvádí, že během těchto tří let předškolního období se mění tělesné proporce, zvyšuje se podíl svalové hmoty na celkové hmotnosti, klesá klidová srdeční frekvence (ze 109 tepů ve třech letech na 94 tepů v sedmi letech) – to vše se projevuje v narůstající výkonnosti a zvýšením použitelnosti jednotlivých pohybových činností v různých podmínkách a při složitějších pohybových úkolech. Motorika je postupně jistější a přesnější.

Díky postupnému zrání centrální nervové soustavy nelze při výuce plavání očekávat, že tříleté dítě bude schopno plavat plaveckým způsobem. Na konci předškolního období je dítě schopno plavat korektním plaveckým způsobem v souhře s plaveckým dýcháním. Je to sice plavecký způsob bez hrubých chyb, nicméně s určitými nepřesnostmi v provedení jednotlivých dílčích pohybů.

„Motorické schopnosti se vyvíjí diferenciovaně. Na nízkém stupni vývoje zůstávají schopnosti kondiční (silové, rychlostní a z části i vytrvalostní), naopak dosti vysoké úrovně dosahují kolem šesti let obratnostní schopnosti (rovnováha a pohyblivost).

Motorické dovednosti jsou formovány a zdokonalovány a nabývány spíše jako motorické celky jako chůze, běh, skoky, házení, chytání...“ (Hájek, J., 2001, str. 13) Tak by tomu mělo být i při výuce plavání, kdy s využitím komplexního postupu učíme celistvé dílčí cíle, jako např. dovednost zanořit obličej, vznášení se na hladině, dovednost zorientovat se pod vodou po pádu do vody a vyšlapat k hladině atd...

### **Mladší školní věk 6 – 11 let (stadium prepubescence)**

„Vývoj motoriky je závislý na funkci nervové soustavy, růstu kostí a svalstva. Na zdokonalování motoriky dítěte nemá vliv jen růst a celkový fyzický a intelektový vývoj, ale i školní vyučování a hlavně všechny formy organizovaných i neorganizovaných pohybových aktivit.“ (Hájek, J., 2001, str. 13)

Pro vývoj motoriky je dle Hájka charakteristická vysoká učenlivost, tzn. schopnost se snadno pohyb naučit, schopnosti projevující se v množství, rychlosti a kvalitě naučeného. „Novým pohybům se děti učí snadno na základě demonstrace a jednoduché instrukce. Analyticko – syntetické postupy nebývají v tomto věku vhodné ani účinné. Dítě si osvojuje nejen celostní pohyby, ale je schopno i analytických pohybů. Je možné působit na různé části těla, na jednotlivé svalové skupiny.“ (Hájek, J., 2001, str. 13)

U dětí 6 – 8letých ještě dochází k přebytečným pohybům, ačkoliv na rozdíl od předškolního věku jsou pohyby diferencovanější. Po 8. roce nadbytečných pohybů ubývá, roste „počet kvalitativních znaků optimálně provedeného pohybu.“ (Hájek, J., 2001, str. 14)

„Motorické schopnosti jsou již identifikovatelné jako základní schopnosti silové, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní... Silové schopnosti se rozvíjí plynule, ale zjištěné hodnoty indikátorů ukazují na relativně pomalý rozvoj. Doporučuje se komplexní rozvoj síly zvláště trupu a velkých skupin, a rozvoj svalstva pro správné držení těla. Rychlostní schopnosti se rozvíjí poměrně rychle, takže je nanejvýš vhodné věnovat pozornost jak rychlosti akční, tak reakční. Vytrvalostní schopnosti se rozvíjí plynule, resp. jejich bezproblémový rozvoj je podmíněn konkrétností úkolu, jeho ohraničeností, individualizací a vytříbeností zvýšené motivace. Obecně lze říci, že žáci jsou již schopni přizpůsobit se přiměřené tělesné zátěži... Obratnostní schopnosti vykazují v mladším školním věku mohutný a podle pohlaví téměř nerozlišený vývoj. (Hájek, J., 2001, str. 14)

Co se týče motorických dovedností, Hájek uvádí, že by osvojování nových pohybových dovedností mělo opět respektovat vývojové předpoklady a individuální zvláštnosti jedinců stejně jako v předchozích obdobích.

Plavání v mladším školním věku je „typická forma specifické motorické dovednosti celostního charakteru (podobně jako např. jízda na kole).“ Dítě dle Hájka má předpoklady pro rozvoj dovedností týkajících se plavání, je k tomu však nutné i materiální zázemí, tj. vhodné podmínky a schopné učitele.

Díky charakteristické pohybové docilitě v tomto vývojovém období a vymizení nadbytečných nekoordinovaných pohybů, se jeví právě věk osm let jako ideální k nácvičce plaveckým způsobů, nicméně díky potřebě sebezáchrany se začíná tradičně s plaveckou výukou v předškolním věku nebo ve věku šesti let. Je samozřejmě možné naučit dítě mladší osmi let plavat plaveckým způsobem bez hrubých chyb, nicméně s mnohem větším úsilím a za mnohem delší čas a ve více výukových lekcích. Věk osm let se jeví ideální k výuce plavání i z hlediska výrazného rozvoje obratnostních schopností.

## **b) osobní charakteristiky a předpoklady jedince**

Na plaveckou výuku a její efektivitu samozřejmě má vliv i somatotyp jedinců a jejich osobnost.

Kretschmer (1944) rozlišuje tři základní tělesné typy člověka: pyknik, atletik, astenik. Stejně tak Sheldon dělí somatotyp jedince do tří kategorií, a to: endomorf (odpovídá Kretschmerovu pyknickému typu), mezomorf (odpovídá zhruba atletickému typu) a ektomorf (odpovídá zhruba astenickému typu). (In: Hájek, J., 2001, str. 89)

„Endomorfní komponenta charakterizují tělesný typ se zakulacenými tvary těla, měkkým svalstvem a nadbytkem tukové tkáně. Břicho vystupuje přes hrudník, obvod pasu je větší než obvod hrudníku. Typický je krátký krk a větší hlava. Končetiny jsou relativně krátké a slabé. Chybí svalový reliéf.“ (Hájek, J., 2001, str. 90)

„Mezomorfní komponenta charakterizuje tělesný typ převládajícím masivním svalstvem a silnou kostrou. Typická je určitá hranatost těla s výrazným svalovým reliéfem. Obvod hrudníku převyšuje obvod břicha. Hrudník s rameny je široký. Končetiny jsou svalnaté a jejich délka není konstantním znakem, podobně i velikost hlavy. Pánev bývá mohutnější. Držení těla je dobré, bederní lordóza je někdy jen mírně zvětšena.“ (Hájek, J., 2001, str. 90)

„Ektomorfní komponenta charakterizuje typ se slabým svalstvem, slabými kostmi a převažujícími znaky tělesné křehkosti. Trup je relativně krátký, končetiny relativně

dlouhé a slabé. Prsty jsou dlouhé a křehké. Hrudník je plochý a úzký. Pánev je rovněž relativně malá. Břicho bývá ploché. Ramena jsou skleslá, záda kulatá (hrudní kyfóza). Krk bývá dlouhý s vadným držením těla.“ (Hájek, J., 2001, str. 91)

Co se týče osobnosti, i u dětí se projevují již základní charakterové rysy osobnosti. Temperament, vnitřní motivace, schopnosti a dovednosti dítěte, jeho adaptabilita (atd. ovlivňuje získávání nových zkušeností, učení se a vyžaduje ke každému dítěti přistupovat individuálně, byť se jedná o kolektivní výuku. Stejně tak, jako osobnostní charakteristiky žáků a dětí ovlivňují efektivitu vyučovacího procesu osobnostní charakter učitele a to možná ve výsledku i výrazněji, proto se popisem významným osobnostním charakteristikám věnuji níže, u osobnosti učitele, viz kapitola 2.3.

### **c) vztah žáků k vodě a jejich subjektivní pocity**

Na první lekci plavecké výuky přichází nesourodá skupina dětí. Byť bývá snahou rozdělit děti na dovednostně homogenní skupiny, každé dítě má s vodním prostředím jinou zkušenost a má k němu jiný vztah. Tento vztah je nejenom ovlivněn dosavadními libými či nelibými zážitky, ale také často vlivem rodičů a jejich vztahem k vodnímu prostředí.

Nejvýznamnější činitel negativně ovlivňující plaveckou výuku je strach. Strach je dle Talpy citovým procesem, který je možno v jisté míře potlačit motivací. V krajních formách se však strach může projevovat primitivními formami chování a jednání, a to:

- katalepsií, tj., pohybovou strnulostí
- pohybovou bouří, tj, překotnou impulsivní činností.

Talpa dále uvádí, že „strach lze pomocí vhodné psychické a fyzické přípravy, přiměřenosti požadavků, postupností, dobrou organizací a vhodnými metodami preventivně strachovým ukazatelům předejít.“ (Talpa, J., 1990, str. 37)

Ideálním prostředkem k eliminaci strachu dítěte se tedy jeví jako motivace. „Motivací získává učitel děti pro zvolený cíl, pro konkrétní pohybovou činnost. Lze podnítit vnitřní motivaci dětí: předvedení dovednosti vede k touze dokázat totéž. Účinná je i motivace vnější: pochvala, odměna. Způsob motivace musí vycházet z předpokladů dětí a musí odpovídat jejich mentální úrovni. V předškolním věku motivujeme nápodobou, pohádkou, ve škole soutěží, nastolením problému. (Dvořáková, H., 2007, str. 60)

### **d) pohybová zkušenost žáků a jejich docilita**

Plavecká výuka je proces motorického učení, který probíhá na základě aktivní motorické interakce člověka s vodou. Jedním z předpokladů, ovlivňující motorické učení, je docilita,

tedy učenlivost, schopnost učit se např. novým vědomostem a dovednostem „v optimálním časovém rozpětí a s trvalým efektem.“ (Hájek, J., 2001, str. 30)

### **3.3 Osobnost učitele**

Učitel – instruktor - trenér může ovlivňovat a ovlivňuje plaveckou výuku. Aby byla výuka co nejefektivnější, jsou kladeny požadavky na učitele z hlediska jeho:

- odbornosti
- osobnostních charakteristik
- pedagogických dovedností a schopností
- organizačních schopností

#### **a) odbornost učitele**

Učitel i trenér plavecké výuky by měl mít teoretické vědomosti týkající se výuky dětí, které by měly mít praktický základ, tzn. že jeho „pohybové schopnosti a dovednosti tvoří funkční předpoklad didaktické činnosti... Učitel tělesné výchovy by měl být tělesně zdravý a optimálně zdatný a měl by prakticky ovládat široký záběr pohybových dovedností a sportovních činností.“ (Rychetský, A., 2004, str. 107) To platí i pro učitele plavání. Nejenom že by měl být vybaven základy vývojové psychologie, pedagogiky, didaktiky a metodiky plavání, první pomoci, jeho pohybové schopnosti by měly mít určitou optimální úroveň a měl by být schopen praktické ukázky plaveckých dovedností v korektní podobě. Dle Kantorové (2008) by měl učitel být schopen si neustále rozšiřovat obzor svých vědomostí na základě neustálého dalšího studia.

#### **b) obecné osobnostní charakteristiky**

Učitel, resp. jeho vnitřní osobnostní charakteristiky mohou ovlivnit efektivitu vyučovacího procesu, tedy i průběh a výsledky plavecké výuky.

„Čáp (1980) shrnuje poznatky o částech osobnosti a předkládá následující strukturu osobnostních charakteristik:

- schopnosti: Sýkora (1983) charakterizuje schopnosti jako základní, všeobecné a trvalé neuropsychické vlastnosti člověka, které se projevují v množství a kvalitě specifického výkonu. (In: Vilímová, V., 2002, str. 54) Dle Kantorové (2008) by měl učitel být schopen empatie k žákům, měl by být vnímavý vůči žákům a jejich potřebám, měl by disponovat výrazovými a komunikačními schopnostmi, měl by být tvořivý atd...

- vlastnosti: učitelovo působení na žáka ovlivněno jeho vlastnostmi, „které se projevují určitým způsobem jednání a chování a neodborně je nazýváme povahové vlastnosti“ (Vilímová, V., 2002, str. 54) Vlastnosti jsou ovlivněny temperamentem člověka.
- temperament: Temperament Čáp vymezuje jako soustavu spojenou s vznikem a průběhem citových procesů a jejich vnějším projevem (náhlé změny a intenzita citových procesů. Temperament je projevem vlastností CNS, projevem vyšší nervové činnosti. Hippokrates dělí typy:
  - sangvinik – je silný, vzrušivý, vyrovnaný, charakterizuje ho „rychlost, pohotovost, schopnost dělit pozornost, tolerantnost, životní optimismus, výřečnost, ale také menší schopnost udržet si patřičný pedagogický odstup“ (Kantorová, J., 2008, str. 185)
  - cholerik – je silný, vzrušivý, nevyrovnaný, charakterizuje jej „přísnost, vyhraněné názory, živost a aktivnost, intenzita myšlenkových pochodů, jasnost vyjadřování, schopnost nadchnout žáky pro svůj předmět, ale také vlastnosti jako nevyrovnanost, panovačnost, výbušnost, náladovost, které někdy snižují jeho autoritu.“ (Kantorová, J., 2008, str. 185)
  - flegmatik – je silný, nevzrušivý, pomalý, charakterizuje ho „klid, rozvaha se sklonem až k pohodlnosti a lhostejnosti. V jeho práci se často projevuje jednotvárnost, která málo podněcuje žáky k tvořivé práci.“ (Kantorová, J., 2008, str. 185)
  - melancholik – je slabý, vzrušivý, zranitelný. Charakterizuje ho „přílišná citlivost, málo odvahy k různějším opatřením, unavitelnost, nevyrovnanost se sklonem k extrémům při hodnocení žáka.“ (Kantorová, J., 2008, str. 185)

Eysenck rozeznává typy temperamentu: stabilní – labilní, introvert – extrovert. (In: Vilímová, V., 2002, str. 54)

- charakter: Charakter je odrazující souhrn povahových vlastností s morálním významem. Projevuje se v různých vztazích jedince k důležitým životním skutečnostem, hlavně však ve vztahu člověka k lidem a společnosti, k práci, člověka k sobě samému, k životním těžkostem a překážkám, člověka k neživé přírodě. (Vilímová, V., 2002, str. 54)

Pro roli učitele jsou charakteristické požadavky na jeho chování právě i v rovině morální, měl by být vzorem.

Kantorová (2008) požadavky na osobní vlastnosti učitele dělí do následujících skupin:

- vlastnosti charakteru a vůle, např.: čestnost, upřímnost, zásadovost, spravedlnost, rozhodnost aj.,
- pracovní vlastnosti, např.: vztah a láska k pedagogické práci a dětem, svědomitost a důslednost,
- intelektuální vlastnosti, např.: konkrétnost, logičnost, tvořivé myšlení,
- citově - temperamentní vlastnosti, např.: sebeovládání, trpělivost a optimismus...
- společensko – charakterové vlastnosti, např.: laskavost, dobrosrdečnost, porozumění, vlídnost, ohleduplnost...

Nelze přesně stanovit, jaké osobní charakteristiky by měl mít učitel či trenér plavání, vzhledem k tomu, že tak, jako při výuce obecně, pracujeme s různorodými skupinami dětí. Nicméně, využijme – li dělení osobních charakteristik a vlastností dle Kantorové, co se týče vlastností charakteru, měl by učitel plavání být empatický zejména k dětem bázlivým, které se bojí vody. Dále při výuce zejména předškolních dětí by měl být učitel tolerantní, kde je nácvik konkrétních plaveckých dovedností relativně zdoluhavé a vyžadují větší časovou dotaci, nežli při výuce dětí mladšího školního věku. Dále by měl být učitel schopen rozdělovat svou pozornost a přistupovat k dětem na základě jejich individuálních potřeb, každé dítě přichází do výuky plavání s jinými pozitivními či negativními zkušenostmi. Proto by měl být učitel plavání pracující s dětmi v předškolním věku být kreativní a měl by být schopen děti motivovat k plavání a pobytu ve vodě vůbec, opět to platí zejména při práci s dětmi bázlivými. Vzhledem k tomu, že v předškolním věku vnímají děti učitele jako vzor a snaží se být jako on, je dobré, když učitel plavání požadované plavecké dovednosti dětem ukazuje. To koresponduje i s tím, že děti v předškolním věku nejsou schopny abstraktní představy. Nestačí tedy jen dávat slovní pokyny, je nutné je doplňovat i ukázkou. Učitel plavání by měl být rozhodný a měl by být schopen řešit případné krizové situace.

### **c) pedagogické dovednosti a schopnosti**

Dle Rychteckého (2004) pedagogické dovednosti a schopnosti se projevují zejména při řešení cílových, obsahových a metodických otázek vyučovacího procesu. Jedná se zejména o:

- „vytyčení cílů vyučování
- konstrukci i rekonstrukci obsahu učiva
- stanovení způsobů vyučování, strategie postupů, diferenciaci a organizaci vyučování
- ve výběru adekvátní vyučovacích a výchovných metod



- ve stanovení optimální zátěže, dávkování a opakování jednotlivých cvičení
- v průběžném i finálním zhodnocení žáků jak při rozvoji pohybových dovedností a schopností, ale i jejich postojů k pohybovým a sportovním činnostem“ (Rychtecký, A., 2004, str. 107)

Vilímová (2002) vidí didaktické předpoklady učitele tělesné výchovy takto: Pedagog má být schopen „stručně a jasně vysvětlit učivo, umět v učivu problémy vyčlenit, ty pak objasnit, volit efektivní metodické řady nácviku, nácvik zjednodušovat, upevňování vědomostí a dovedností uskutečňovat v přiměřeně zatížených podmínkách, vhodně žáky motivovat.

Ačkoliv Rychetský a Vilímová výše uvedené nároky na učitele popisuje v obecné rovině, lze a je nutné je aplikovat i do plavecké výuky. Učitel plavání by měl být schopen zhodnotit výchozí stav – co děti umí, jaká jsou jejich očekávání, poté na základě této evaluace stanovit cíl kurzů a jednotlivých lekcí plavání pro kratší či delší časový úsek, měl by zvolit přiměřeně obtížné plavecké dovednosti a průpravná cvičení a měl by umět vyhodnotit efektivitu svojí práce.

#### **d) organizační schopnosti**

„Organizační schopnosti ovlivňují produktivitu a využití učebního času... Organizační schopnosti učitel neprojevuje pouze ve vlastním pedagogickém procesu. Již dříve promýšlí a plánuje své budoucí pedagogické dovednosti. Kontroluje je a včas koriguje. Učitelé s rozvinutými organizačními schopnostmi se vyznačují vysokou efektivitou vyučovacích jednotek.“ (Rychetský, A., 2004, str. 110)

Organizační schopnosti mají v plavání velký význam z důvodu vyšších nároků na bezpečnost. Lekce plavání by měla být zorganizována tak, aby nedocházelo k prostojům, kdy děti čekají, aby nedocházelo k prochládání organismu. Na druhou stranu by však během lekce měl mít učitel či trenér plavání možnost děti opravovat individuálně, aby nedocházelo k fixaci a automatizaci chybných pohybových návyků, které je velmi náročné přeučovat.

### **3.4 Organizace plavecké výuky**

#### **a) Organizační formy**

„Organizační formou chápeme jako vnější uspořádání organizačních a didaktických podmínek vyučování, v nichž se realizuje výchovně vzdělávací proces... Základní organizační formou je vyučovací jednotka.“ (Rychtecký, A., 2004, str. 138)

„Vyučovací jednotka je relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, kde je uskutečňován, časem, v němž je uskutečňován, psychickou a fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických skutečností.“ (Rychtecký, A., 2004, str. 139)

Dle Dvořákové se uplatňují různé způsoby řízení a organizování dětí z hlediska jejich vzájemných vztahů a vztahu k učiteli jako hromadné, skupinové a individuální. „Ty se realizují v konkrétních metodicko – organizačních uskupení.

Při hromadném vedení řídí učitel všechny děti společně v podobě

- Frontální – vedle sebe – na značkách, volně v prostoru...
- Proudové – za sebou, po kruhu, v překážkové dráze

Negativem je malý přehled o jednotlivcích a nerespektování individuálních předpokladů a potřeb. (Dvořáková, H., 2007, str. 74)

Při skupinovém vedení jsou děti dle Dvořákové rozděleny do skupin z různých důvodů (efektivnost cvičení bez prostojů, různých úkolů vzhledem k předpokladům, soutěže)...

Vedení lze organizovat

- v družstvech se stejnými nebo doplňkovými úkoly s různým zaměřením
- cvičení na stanovištích
- proudová metoda s postupem mezi stanovišti – „překážková dráha“
- kruhový trénink s kondičním zaměřením na svalovou zdatnost (vhodný pro děti až ve starším školním věku)

Individuálním vedením dle Dvořákové je ideální doplňovat vedení skupinové, neboť děti na „individuální vedení reagují často odmítavě a mnohem lepší odezvu lze získat ve skupině. Během skupinového vedení by mělo docházet k individuálním kontaktům a korekci. „Dobrý učitel modifikuje požadavky podle potřeby dětí.“ (Dvořáková, H., 2007, str. 75)

Toto obecné dělení se aplikuje během plavecké výuky dle potřeb a cílů výuky. Bělková (1994) konkrétněji organizační formu popisuje pomocí obrázků (viz příloha č. 1), kde je rozkreslen pohyb dětí po bazénu. Z obecných forem u Bělkové převažuje hromadná metoda vedení, a to jak frontální tak proudová. Při plavecké výuce by však individuální přístup měl být využíván ve velké míře přesně tak, jak doporučuje Dvořáková, tedy v rámci skupinové výuky respektovat individuální potřeby jedinců a tyto potřeby promítnout do přístupu k dítěti a ve zvolených činnostech.

V rámci plavecké výuky se rovněž aplikují obecné zásady týkající se stavby tělesné jednotky. Dvořáková popisuje skladbu jednotky tělesné výchovy následovně:

- a) úvodní část: je zahájení jednotky, které má za cíl shromáždění dětí, seznámení s programem, rozcvičení organismu
- b) průpravná část: má za cíl rozcvičení pro program v hlavní části, zároveň má obsahovat preventivní cviky a cviky vyrovnávající vadné držení těla
- c) hlavní část: bývá zaměřena na naplnění hlavního výukového cíle jednotky. Obvykle se dělí na část nácvikovou s cílem nácviku nového pohybového úkolu a výcvikovou s cílem opakování a rozvoje kondice
- d) závěrečná část: uzavírá jednotku s cílem zklidnění organismu, kompenzace zátěže a relaxace. Jejím součástí je hodnocení.

Bělková (1994) aplikuje toto obecné dělení do plavecké výuky následovně:

- a) „úvodní část – nástup, pozdrav, seznámení s programem, organizační pokyny, motivace dětí
- b) průpravná část:
  - na suchu: rušná cvičení pro zahřátí: poskoky na místě (nikoliv běh na kluzkých dlaždicích), švihová a uvolňující cvičení, event. koordinačně imitační cvičení zaměřené na nácvik plaveckých způsobů
  - ve vodě: hry a cvičení na mělčině, seskoky a skoky na hloubce
- c) hlavní část:
  - opakování probraných pohybových prvků v různých formách
  - nácvik nových pohybových prvků v různých formách, spojování prvků, pokus o souhru
- d) závěrečná část – hry, hry s míčem, lovení předmětů, volný pohyb, ukázky provedení pohybových úkolů dětmi, které látku nejlépe zvládly.

Nástup, zhodnocení činnosti a kázně, pochvaly, výtky, zadání „domácích úkolů“.

Co se týče úvodní části a průpravné části, které probíhají zejména na suchu, je třeba, aby nebyly příliš dlouhé, aby děti neprochládaly ještě před vstupem do bazénu. Dále je potřeba nepřikládat nácviku pohybových dovedností na suchu příliš velkou váhu, již v minulosti bylo v praxi ověřeno, že na suchu bez zkušenosti s vodním prostředím a s fyzikálními vlastnostmi vody se nikdo plavat nenaučí. V hlavní části pak tedy přistupujeme k opakování již získaných plaveckých dovedností a k nácviku dovedností směřujících k cíli či cílům daného kurzu. I v hlavní části je však dobré zařadit prvky herního charakteru, a to zejména při výuce plavání dětí předškolního věku. Pozornost u

dětí předškolního věku je krátkodobá, je tedy potřeba, aby se úkoly náročnými na pozornost střídaly s relaxačními činnostmi, které by měly být dynamické, aby opět děti neprochládaly. V závěrečné části zařazujeme ty hry, které děti baví a mají rády, aby odcházely z lekce plavání maximálně pozitivně naladěny a těšily se na další lekci. Do závěrečné části je dobré zařazovat úkoly jednoduché, dynamické, ale které mají i nějaký význam, např. hry pro rozvoj pocitu odporu vody, které jsou důležité pro pozdější spontánní nastavování záběrových ploch při plavání plaveckým způsobem.

#### **b) Velikost skupiny na jednoho učitele**

V předplavecké výuce, kde pracujeme s kojenci, batolaty vždy pracujeme s dítětem individuálně. „U plavecké výuky dětí mateřských škol se dříve vycházelo z pravidla, kolik roků dítěti je, tolik jich bude v družstvu na jednoho učitele a cvičitele (3leté tři, 4leté čtyři...) V dnešní době, kdy v plaveckých školách musíme brát zřetel i hledisko ekonomické, je dobré, aby na jednoho učitele a cvičitele nepřipadlo více než 10 dětí v malém výukovém bazénku s hloubkou do 90cm. (Puš, J., 1996, str. 12)

Dle Hocha (1980) větší schopnosti chápat u dětí čtyřletých umožňuje „provádět nácvik kolektivní formou ve 4-6 členných družstvech.

Bank (1991) k velikosti skupiny uvádí, že při základním plaveckém výcviku se doporučuje 10-16 dětí.

#### **c) Obsah jednotek výuky**

Dle Fialové (2004) každá vyučovací pohybová jednotka plní určité dílčí cíle, které jsou v souladu s obecným cílem výuky. Mezi dílčí cíle patří:

- Formální = organizační cíl: dodržování bezpečnosti, struktury jednotky
- Výchovný cíl: kladné postoje k pohybovým aktivitám a tělesnému rozvoji, rozvoj osobnosti
- Diagnostický cíl: zjištění výchozího stavu, evaluace průběhu a dosažení dílčích i vzdělávacích cílů
- Vzdělávací cíl: stanovení žádoucího výsledku a průběžných konkrétních cílů
- Zdravotní cíl: rozvoj psychické a fyzické zdatnosti, upevňování správných návyků v souvislosti v holistickém pojetí zdraví
- Psychologický cíl: podpora pracovních návyků, podpora interpersonálních vztahů a aktivního odpočinku
- Přípravný cíl: příprava na zátěž

I toto obecné členění by se mělo aplikovat v jednotce plavecké výuky. Mělo se tedy k výuce plavání přistupovat i z pohledu širšího rozvoje dítěte z hlediska komplexnosti osobnosti, nezaměřovat se pouze na kvalitní provedení plaveckých dovedností.

A priori před začátkem plavecké výuky, před zahájením kurzu, je třeba stanovit si dílčí a rámcové cíle. K dosažení těchto cílů je třeba zvolit vhodné postupy, metody a formy vyučování a při realizaci nácviku dílčích dovedností je třeba respektovat obecné pedagogické zásady:

- Zásada uvědomělosti a aktivity: pochopení smyslu a podstaty prováděné činnosti i identifikace s vytyčenými výchovně – vzdělávacími cíly.
- Zásada názornosti: vytvoření představ a pojmů na základě bezprostředního vnímání předmětů a jevů objektivní skutečnosti. Je prostředkem vyučování, docílujeme jí ukázkou, výkladem, názornou pomůckou.
- Zásada přiměřenosti: nastoluje požadavek, aby obsah i rozsah učiva, jeho obtížnost a způsob vyučování odpovídaly stupni psychického rozvoje, tělesným schopnostem žáků, jejich věkovým zákonitostem a individuálním zvláštnostem.
- Zásada soustavnosti: nutnost pravidelnosti a soustavné práce, postupu od známého k neznámému, od jednoduchého ke složitému, od konkrétního k abstraktnímu, od zvláštního k obecnému.
- Zásada trvalosti: vyžaduje, aby si žáci vědomosti a dovednosti zapamatovali tak, že si je dokážou kdykoliv vybavit a prakticky použít.

Se zásadou uvědomělosti se při výuce plavání pracuje pouze částečně. Dítě se zpravidla chce naučit plavat a chápe, co znamená výraz „umět plavat“ ve smyslu, že se člověk umí pohybovat ve vodě a je mu při tomto pohybu dobře. Zpravidla však již dítě nechápe, k čemu se učí dílčí dovednosti, dítě např. nechápe, proč se učí např. výdech pod vodu či konkrétní pohyb horních končetin. Učitelé plavání se dost často soustředí právě na dílčí dovednosti, aniž by se dítěti ukázalo či vysvětlilo, proč to po něm vyžadujeme. Pakliže dítě nechápe smysl výuky, motivace a chuť k učení se něčemu novému rychle klesá. Avšak na druhé straně je obtížné dětem předškolního věku vysvětlit smysl určitých cviků či nácvik některých dovedností, protože dítě předškolního věku není schopno ještě analytického myšlení. Díky tomuto faktu se o to více musí respektovat při výuce plavání předškolních dětí zásada názornosti, tzn. že nelze při plavecké výuce zadávat dětem úkoly slovně bez ukázky.

V plavecké výuce se „žáci učí nejprve jednotlivým prvkům (dílčím pohybům horních a dolních končetin, dýchání), které po zvládnutí přecházejí do složitějších forem. Zde se

také uplatní počáteční nácvik s pomocí různých pomůcek.“ (Talpa, J., 1990, str. 38) Při výuce plavání tedy nelze některé dílčí dovednosti učit paralelně, ale nelze je vynechat. Např. pro kvalitní provedení plaveckých způsobů je třeba zvládnout nejprve splývání, protože fáze splývání je sama o sobě součástí plaveckého způsobu, byť na krátký okamžik. Vynecháme – li např. při plavání plaveckým způsobem prsa fázi splývání, těžiště těla se přesouvá níže, dolní končetiny klesají ke dnu, pro udržení těla nad hladinou se zrychlují pohyby horních končetin a záběr horních končetin se příliš zkracuje, což už je plavecký způsob prsa s příliš mnoho hrubých chyb. Obdobně je tomu ve všech plaveckých způsobech, je tedy potřeba důsledně dodržovat zásadu soustavnosti.

Tak jako v tělesné výchově a ve vyučování obecně je třeba dodržovat zásadu přiměřenosti. Díky nevyzrálosti centrální nervové soustavy u dětí předškolního věku nejsou děti schopné při výuce plavání zvládnout souhru některých složitějších pohybů, typickým příkladem je problém souhry horních a dolních končetin při plavání plaveckým způsobem prsa.

#### **d) Vyučovací postupy**

Při výuce plavání se aplikují obecné vyučovací postupy jakožto základní vyučovací strategie.

„Komplexní postup se užívá při nácviku cvičení, která se vyznačují jednoduchostí, mají přirozený charakter a bylo by nadbytečné je rozkládat.“ (Rychetský, A., 2004, str. 122)

Dle Talpy (1990) komplexní postup při výuce plavání vyžaduje dokonalé seznámení s vodou a při výuce plaveckých způsobů jde o napodobení celého plaveckého způsobu nepřesně a nekvalitně. Při výuce plaveckých způsobů komplexní metodou vzniká dle Talpy riziko zafixování nesprávných pohybových návyků.

Bělková však uvádí, že tento postup je přístupný především předškolním dětem, které se učí napodobováním a „jejichž analytická schopnost motorické činnosti je omezená.“ (Bělková, T., 1994, str. 40)

Právě proto, že se děti v předškolním věku učí mimo jiné nápodobou, a že v předškolním věku probíhá přípravná plavecká výuka, je mnoho plaveckých dovedností, které vyučujeme komplexní metodou a o kterých se Bělková ani Talpa však nezmiňují, jako např. splývání, potopení, orientace pod vodou...

Analyticko-syntetický postup se uplatňuje u starších žáků, které jsou schopni analytického myšlení. Využívá se při nácviku složitějších pohybových struktur.

„Analyticko-syntetický metodický postup je charakteristický především pro nácvik plaveckého způsobu prsa a z hlediska věku pro starší děti a dospělé... Nejdříve nacvičujeme dílčí prvky pohybu (pohyb paží, nohou, dýchání apod.) a teprve později je spojujeme v pohybový celek zvaný souhra (rozumí se sladění pohybů horních a dolních končetin a dýchání).“ (Bělková, T., 1994, str. 40).

Synteticko-analytický postup vychází z rovnocennosti předchozích metod. Využíváme – li příliš dlouho analýzu pohybu na prvky příliš dlouho, může se stát, že syntéza prvků bude činit určité obtíže. Na druhé straně nelze vše dovednosti nacvičovat komplexně, jedná – li se o příliš složité pohybové struktury. Proto využíváme při výuce jak komplexní ukázkou a pokusy, tak i nácvik dílčích dovedností.

### **3.5 Hodnocení efektivity plavecké výuky**

Dle Čechovské je nejobvyklejším způsobem hodnocení plavecké úrovně pro běžnou potřebu (ne pro sportovní plavání) orientace na souvisle uplavanou vzdálenost. V souvislosti s řádně vedenou plaveckou výukou je adaptace dětí na vodní prostředí ověřována spíše dovednostními kontrolními testy než vzdáleností překonanou plaveckou lokomocí. Vhodné je hodnotit především úroveň tzv. základních plaveckých dovedností: plaveckého dýchání, splývavých poloh na prsou a na zádech, schopností potopit se a orientovat se pod hladinou, zvládnout pád či skok do vody. Pro potřeby hodnocení úrovně jsou k dispozici jednoduché hodnotící kvalitativní škály.

#### **Hodnocení základních plaveckých dovedností**

Zvládnutí základních plaveckých dovedností je pro další rozvoj plavecké úrovně rozhodujícím předpokladem. Nácvik dílčích záběrových pohybů i komplexní dovednost, tj. plavecká lokomoce pomocí opakovaných záběrových pohybů v plné koordinaci s dýcháním (s uplatněním rytmických prohloubených výdechů do vody), je umožněna a významně usnadněna předchozím zvládnutím splývání a plaveckého dýchání.

Úroveň plaveckých dovedností limituje využití hodnot plavání v životě jedince. Nabídka plavání jako vhodné kondiční nebo zdravotně orientované pohybové činnosti je skvělá. Nízká plavecká kompetence ochuzuje jedince o sféru prožitků, které jsou jedinečné.

Pro orientační zhodnocení plavecké úrovně můžeme využít zvládnutí jednoduchých dovedností:

- Potopení hlavy

- Otevření očí pod vodou
- Výdech do vody
- Hvězdice v poloze na prsou
- Hvězdice v poloze na zádech
- Kotoul ve vodě
- Vynesení dvou předmětů z hloubky 2 m
- Pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku
- Vznášení ve vodě v poloze na zádech
- Splývání
- 

Toto jednoduché hodnocení je možné využít pro začátečníka v dětském i dospělém věku. Problémy při plnění těchto velmi jednoduchých úkolů upozorňují na základní nedostatky v plavecké kompetenci.

Jedním z možných komplexních cvičení, které prověří plaveckou úroveň, je např. skok do vody ze skokanského zařízení, z prkna ve výšce 1 nebo 3 m, a nemusí to být ani skok střemhlavý.

Objektivnější hodnocení již musí provádět zaškolený hodnotitel, nejlépe zkušený učitel nebo trenér plavání, který využívá podrobnější škály hodnocení jednotlivých dovedností. Příklady hodnotících škál jsou uvedeny v příloze č. 2 a 3.

## **4. TECHNIKA PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ**

### **4.1 Znak**

Svozil uvádí: „Poloha těla je mírně šikmá, hlava je nejvýše, brada mírně přitažena k hrudníku, ramena u hladiny, boky níže, tělo je napnuto.

Pohyb nohou je střídavý a začíná v kyčlích, přechází přes uvolněná kolena na nártý. Rozsah pohybů nahoru a dolů je větší než u kraulu a ve větší hloubce. Zdůrazňujeme kop nohou směrem vzhůru s mírným pokrčením v koleni, kop dolů je napnutou nohu.

Pohyb paží je střídavý, paže zasunujeme do vody malíkovou hranou, dlaň se pak vytáčí ve směru záběru. Záběr v první části je proveden paží téměř napnutou, při táhnutí paže směrem dolů se paže pokrčuje v lokti. Úhel mezi předloktím a záloktím činí nejvýš 90 – 100 stupňů a dosahuje se ho v polovině záběru. Od poloviny záběru se paže postupně



napíná a záběr se dokončuje dotlačením ruky pod stehno. Dlaň opisuje esovitou dráhu. Dopředu se paže přenáší napnutá, ale uvolněná.

Dýchání – vzduch se má nadechovat a vydechovat ústy i nosem. Při přenášení paže se má nadechnout, při přenášení druhé vydechnout.

Souhra – na jedno tempo paží se provádí šest kopů nohama. Začátek záběru jedné paže je současně doprovázen kopem vzhůru nesouhlasnou nohou.“ (Svozil, Z., 1992, str. 12)

Dětem při plavání znakem opravujeme:

- „Poloha těla je příliš šikmá, pánev je vysazená, hlava předkloněná
- Nohy se příliš krčí v kolenou, kolena jdou z vody, pohyb je veden vzad
- Pohyb v kotnících není uvolněný, chodidla jsou ohnutá
- Paže se zanořují těsně u hlavy skrčené nebo daleko od podélné osy, zanoření je rychlé, dítě strhává a táhne za sebou vzduchové bublinky
- Paže zabírá příliš ohnutá v lokti, dítě „hrabe“ nebo zabírá pod tělo, hrudník se zdvihá z vody a zanořuje se
- Vytažení ruky je daleko od těla nebo záběr je příliš krácen (paže skrčená)
- Přenos paže je pokrčenou paží
- Dítě zadržuje dech
- Paže se výrazně dobíhají v připažení
- Dítě se ve vodě kýve
- Nohy nepracují pravidelně.“ (Čechovská, I., 2002, str. 104)

## 4.2 Kraul

„Poloha je téměř vodorovná, hrudník mírně prohnutý, obličej ve vodě.

Pohyb nohou je střídavý, špičky nohou jsou vtočeny dovnitř, paty vytočeny. Pohyb vychází z kyčelního kloubu a provádí se pod hladinou, nohy kmitají nahoru (noha propnutá) a dolů (noha v kolenu mírně povolena). Rozsah pohybu 30 – 50 cm. Nohy udržují správnou plaveckou polohu.

Pohyb paží je střídavý. Paže se zasunuje postupně prsty. Předloktím, loktem do vody před ramenem. Záběr je veden po esovité křivce pod tělem. Paže se postupně pokrčuje – nejprve se sklápí dlaň s předloktím, pod ramenem až do úhlu asi 90 stupňů. Paže nepřesahují podélnou osu těla. Z vody vytahujeme nejprve loket. Dopředu přenášíme paži ohnutou v lokti uvolněným pohybem.“ (Svozil, Z., 1992, str. 18)

Bělohávek uvádí, že horní končetiny mají při kraulu rozhodující hnací sílu. Ruka má během záběru miskovitý tvar (prsty jsou mírně rozevřeny a mírně pokrčeny). „Vynikající

plavci mění v průběhu záběru náběhové hrany ruky. Při pohybu vně od podélné osy těla plavce je náběhovou hranou malíková strana (voda nabíhá přes malíček) a odtokovou palcová strana ruky. Tuto pozici má ruka při tzv. vyhmatávání odporu vody a během fáze odtlačování v druhé polovině záběru. Během fáze přitahování proudí voda přes palcovou stranu ruky a odtéká za malíkovou.“ (Bělohlávek, J., 1992, str. 25)

Dýchání – začínám mírným natočením hlavy na začátku přenášení paže dopředu. Nadechujeme nosem i ústy. Vydechujeme ihned po zasunutí paže do vody, a to nejprve nosem, pak nosem i ústy.

Souhra – nejčastěji se používá šestidobý kraul. Na jedno tempo paží (pravá, levá) je šest kopů nohama. Začátek záběru jedné paže je současně doprovázen kopem dolů nesouhlasnou nohou. Používá se i čtyř kopů nohama na jeden záběr paží (čtyřdobý kraul). Při úplném pohybovém cyklu se tělo otáčí o 35 – 40 stupňů na obě strany.“ (Svozil, Z., 1992, str. 18)

Malému plavci při plavání kraulem opravujeme:

- „příliš šikmou polohu těla, zdviženou hlavu
- nohy se krčí pod tělo – pedálovitý pohyb
- nohy se příliš krčí v kolenou a tlačí je vzad
- pohyb v kotnících není uvolněný, chodidla jsou ohnutá
- Paže se zanořují těsně u hlavy skrčené nebo daleko od podélné osy
- Paže zabírá příliš ohnutá v lokti (nízký loket), dítě „hrabe“
- Vytažení ruky je daleko od těla nebo záběr je příliš krácen (paže skrčená)
- Přenos paže začíná rukou a předloktím (nízký loket) nebo obloukem daleko od těla
- Nádech je proveden záklonem hlavy
- Nádech je zpožděný a probíhá současně s přenosem paže
- Paže se dobíhají v připažení
- Nadměrný rozkvyv paží
- Vyskytují se drobné nepravidelnosti v práci nohou
- Pohyby končetin jsou mírně krácené a zrychlené, pozor nutné odstraňovat.“ (Čechovská, I., 2002, str. 98)

### 4.3 Prsa

„Poloha těla je mírně šikmá, hlava je nejvýše, ramena u hladiny.

Pohyb nohou – ze splývavé polohy začínáme přitahovat chodidla k hýždím skrčováním v kolenou a v kyčlích. V průběhu přitahování se kolena jen mírně rozevírají. Po přitažení pat k hýždím se špičky nohou vytácejí do stran. Trčením chodidel směrem vzad a zevnitř uskutečníme hlavní hnací část kopu, v závěru pak srazíme krouživým pohybem nohy k sobě.

Pohyb paží – z polohy natažených paží začínáme zabírat vytočenými dlaněmi dolů zevnitř s postupným ohýbáním předloktí. Záběr je veden po eliptické dráze s vysokou polohou loktů, postupně se zrychluje a končí a končí přitažením loktů k sobě pod prsní kosti v úrovni ramen. Následuje trčení paží těsně pod hladinou do splývavé polohy.

Dýchání – nádech provádíme až po skončení hnacího pohybu paží vynořením hlavy z vody. Vzduch vydechujeme nosem i ústy vždy do vody po celou dobu záběru paží.

Souhra - plavání celým způsobem zahajují vždy paže. Kolena se začínají pokrčovat až při přibližování loktů k sobě. Trčení nohou vzad začínáme těsně před úplným napnutím paží s obličejem zcela ponořeným. Nohy se ještě nepřiblížili zcela k sobě, ale paže se již připravují otočením dlaní do stran k dalšímu záběru.“ (Svozil, Z., 1992, str. 12).

U dětí při plavání na prsou opravujeme:

- „příliš šikmou (klesají nohy) nebo křečovitou polohu
- stále zdvižená hlava, úplně špatné je křečovité držení hlavy v záklonu
- nohy se krčí pod břicho
- nesouměrnosti v pohybech nohou (jedno koleno směřuje ven, druhé se krčí směrem dovnitř)
- nesouměrnosti v nastavení chodidel
- neúplné nastavení chodidel („fajfky“)
- není proveden výdech do vody
- není žádná fáze splývání
- pohyby končetin jsou v malém rozsahu (rychlé, dítě „hrabe““ (Čechovská, I., 2002, str. 93)

#### **4.4 Motýlek**

„Poloha je mírně šikmá, hlava nejvýše, ramena u hladiny.

Pohyb nohou – simultánní pohyby obou nohou ve vertikální rovině nahoru a dolů. Zdůrazňujeme explozivní kop bérce a uvolněnými nártý (bérce se stehny svírají úhel 90 stupňů) do napnutí nohou s aktivním tlačáním pánve vzhůru. Delfinový pohyb nohou na sebe vzájemně navazuje.

Pohyb paží – simultánní pohyby obou paží. Natažené paže se zanořují v šířce ramen před tělem, dlaně a předloktí se bez zdržení tlačí ven a vzad (vysoká poloha loktů), hlava pod hladinou. Dlaně se dále tlačí dlouze po „S“ dráze horizontálně pod tělem ke stehnům. Po ukončení záběru švihají uvolněné, napnuté paže nad vodou vpřed.

Dýchání – nadechujeme se ústy na konci odtlačovacího pohybu rukou, nádech pokračuje v první polovině dráhy přenášení paží. Vzduch je vydechován nosem i ústy vždy po celou dobu záběru paží.

Souhra – během jednoho plného záběru pažemi se provádí 2 delfinové pohyby nohou, pohyby nohou a paží musí na sebe vzájemně navazovat.

kop nohou provedeme po zanořené paží do vody

kop se provádí v druhé polovině záběru paží, současně se zdvihnutím hlavy nad hladinu.“

(Svozil, Z., 1992, str. 22)

### **5. DOPORUČENÉ METODICKÉ PRVKY PRO VÝUKU PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ**

Pokorná, Smolík a Felgrová (2009) za předpokladu skupinové plavecké výuky doporučují pro nácvik plaveckých způsobů komplexní postup při nácviku polohy těla a pohybů dolních končetin, pro nácvik horních končetin, plaveckého dýchání, plavecké souhry horních a dolních končetin a plaveckého dýchání doporučují postup analyticko – syntetický. Nácvik všech plaveckých způsobů dělí na nácvik:

1. Polohy těla
2. Dolních končetin
3. Horních končetin
4. V případě plaveckého způsobu kraul a znak nácvik rotace těla
5. Plaveckého dýchání
6. Souhry horních a dolních končetin a plaveckého dýchání

Ke každému bodu nácviku doporučují také mimo standardních cvičení prováděných ve vodě i prvky a cvičení prováděné na suchu a prvky pasivní, kdy učitel provádí dítě pohybem, např. vede horní končetiny v průběhu celého pohybu. Velký důraz je kladen na zvládnutí korektní splývavé polohy s provedením dlouhého výdechu do vody.

### **5.1 Doporučené prvky pro nácvik plaveckého způsobu kraul**

Pro potřeby této diplomové práce, jejíž součástí je i tvorba vlastní metodické řady pro nácvik plaveckého způsobu kraul v předškolním věku, uvádím didaktické zásady a prvky pro nácvik plaveckého způsobu kraul tak, jak jej doporučují odborníci Fakulty tělesné výchovy a sportu v Praze.

Pokorná (2009) doporučuje pro nácvik plaveckého způsobu kraul níže uvedené prvky a didaktické kroky. Poněvadž je to však doporučení obecné, nelze ve stoprocentní míře použít při výuce plavání dětí předškolního a mladšího školního věku, nicméně zásady a jednoduchá cvičení aplikovat lze. Z těchto doporučení částečně vychází i vlastní metodická řada popsaná v kapitole 12.

#### **a) polohy těla a dolní končetiny**

Dle Pokorné (2009) je zásadní při nácviku kraulů splývavá poloha těla a její nácvik, při kterém je možné využít malé nadlehčovací desky, popř. nadlehčovací pásy. Využívá se komplexní postup, kdy děti provádí cvičení nejprve na suchu, na mělčině či s odrazem od stěny bazénu, prohlubuje vnímání pozice trupu, hlavy a končetin pro vytváření minimálního odporu za pohybu na hladině nebo pod hladinou.

Při nácviku a zdokonalování střídavé činnosti dolních končetin zdůrazňujeme vedení pohybu z kyčelního kloubu (akceptované jsou napnuté dolní končetiny), při cvičení na suchu nebo u okraje bazénu využíváme polohy v lehu nebo lehu sedmo, poté se zaměříme na střídavou činnost dolních končetin. Je třeba navodit žádanou uvolněnost hlezenního kloubu (noha zčásti ponořena pod hladinou), a to tak, že využíváme vlastní vizuální kontrolu záběrových pohybů dítětem. Po zvládnutí činnosti dolních končetin za pohybu se snažíme o propojení s udržením hydrodynamické „splývavé“ polohy.

Cvičení pro nácvik hydrodynamické polohy jsou např.:

- stoj na okraji bazénu – vzpažit zevnitř, ruce se překrývají, výpon,
- leh na břicho nebo na zádech na okraji bazénu – vzpažit, ruce se překrývají, nohy napnout
- podřep na okraji bazénu, vzpažit zevnitř, ruce se překrývají, poskokem stoj

- splývání s odrazem o stěnu bazénu a o dno na hladině a pod hladinou na prsou, na zádech do zastavení

Cvičení pro nácvik pohybů dolních končetin jsou např.:

- leh na záda, leh na břicho na okraj bazénu – činnost dolních končetin pomocí aktivního vedení učitele a samostatné provedení s vizuální kontrolou učitele (kontrola struktury i dynamiky pohybu)
- leh sedmo na okraji bazénu – činnost dolních končetin nad hladinou nebo s částečným zanořováním nohou.
- ve stoji na okraji bazénu – imitace průběhu pohybu jednou končetinou vizuální kontrolou
- pasivní cvičení ve vodě s dopomocí, kdy učitel vede dítěti dolní končetiny a provádí jej pohybem
- aktivní cvičení v různých intenzitách provedení s vizuální kontrolou učitele
- plavání na krátkou vzdálenost – v poloze na prsou, na boku a na zádech, je možné využívat malou plaveckou deskou (dlaně nebo dlaň jsou položeny na ploše desky, hlava v prodloužení trupu)
- plavání na krátkou vzdálenost v hydrodynamické poloze s využitím dolních končetin bez pomůcky (paže ve vzpažení, připažení, zapažení zkřížmo)
- plavání bez pomůcek na boku s rotací (spodní paže vzpažit, horní paže připažit, hlava v prodloužení trupu – rotace kolem délkové osy v různém zadání; výměna paží kraulovou technikou s výdechem do vody)
- plavání s ploutvemi

## **b) Horní končetiny**

Při nácviku horních končetin pro plavecký způsob kraul Pokorná (2009) doporučuje využívat analyticko-syntetický učební postup se zaměřením nejprve na strukturu pohybové činnosti, poté na dynamiku pohybu a dále dodržovat tyto zásady: „Nácvik na suchu, u okraje bazénu a na mělčině provádíme převážně v předklonu (částečná imitace polohy na hladině). Nejprve uplatňujeme střídavé boční kroužení paží, poté při cvičení navozujeme správné strukturální provedení, tzn., zdůrazňujeme polohu na začátku záběrového pohybu, průběh záběru po křivce s pokrčením paže v loketním kloubu a polohu paže při dokončení záběrového pohybu. Při nácviku přenosové fáze dbáme na vysokou polohu lokte a uvolněnost předloktí v průběhu pohybu: Tyto prvky pohybového cyklu horních končetin je možno procvičovat v pohybovém cyklu jedné končetiny a i

v zastavení pohybu s pasivní nebo aktivní korekcí.“ Při nácviku je dle Pokorné (2009) možné využívat malé nadlehčovací desky a nadlehčovací desky tvarované, včetně tzv. piškotů, které se vkládají mezi stehna k fixaci dolních končetin a možnosti zaměření pozornosti na pohyb horních končetin, nicméně děti v předškolním věku mají problém tyto plavecké pomůcky stehny udržet a jeví se v tomto věku spíše jako kontraproduktivní. Příklady cvičení pro nácvik korektního pohybu horních končetin je např.:

- imitace záběrového pohybu na suchu v pasivním provedení, kdy je dítě v předklonu a učitel stojící čelem, vedle dítěte nebo za zády dítěte provádí dítě pohybem
- imitace záběrového pohybu v předklonu na suchu v aktivním provedení s vizuální kontrolou učitele, učitel stojící čelem k plavci může úchopem za dlaně, předloktí nebo loket klást cvičenci mírný odpor v záběrové fázi
- předklon u stěny na suchu – nácvik vysoké polohy lokte při přenosu
- u okraje bazénu na mělčině předklon bokem ke stěně bazénu: imitace záběrových pohybů, necvičící paže je položena na okraj bazénu
- cvičení na mělčině, na místě nebo za chůze v předklonu nebo ve vodorovné poloze s nadlehčením u boků učitelem
- plavání pohybového cyklu jedné paže, druhá paže je fixovaná nadlehčovací deskou ve vzpažení, činnost dolních končetin je bez omezení
- plavání v souhře obou paží bez plaveckého dýchání na krátkou vzdálenost

### **c) Rotace a dýchání**

Pokorná (2009) uvádí, že při nácviku kraulového dýchání a rotace těla podél podélné osy se opět využívá analyticko-syntetického učebního postupu. Co se týče pomůcek, je možné opět využívat malé nadlehčovací desky a desky tvarované. Je však třeba dodržovat tyto zásady: nácvik dýchání na suchu, u okraje bazénu a na mělčině provádíme opět v předklonu, abychom alespoň částečně imitovali polohu na hladině. Zdůrazňujeme časování vdechu v součinnosti s fázemi horních končetin, dbáme na správnou polohu hlavy, rozsah otáčení hlavy a ramenní osy, dále zdůrazňujeme krátký vdech a následný výdech s požadovanou rytmizací. Je žádoucí nacvičovat dýchání na levou i pravou paži. Při znatelných chybách spojených s dýcháním Pokorná (2009) doporučuje zopakovat didaktiku nácviku dýchání a plavání horních končetin na krátké vzdálenosti bez zařazení dýchání.

Rotaci trupu nacvičujeme ve spojení s procvičováním činnosti dolních končetin, později se zapojením činnosti horních končetin, dbáme na důsledném udržování hydrodynamické polohy na hladině.

Příklady cvičení pro nácvik kraulového dýchání a rotace těla jsou např.:

- ve stoji na okraji bazénu v předklonu učitel stojící čelem k dítěti provádí dítě pasivním pootočením hlavy vlevo a vpravo, následně tento cvik provádí dítě aktivně s vizuální kontrolou učitele. Je možné zastavovat pohyb při nádechu.
- na mělčině u okraje bazénu, dítě stojí zády ke stěně bazénu v předklonu, ruce uchopí okraj bazénu nebo žlábek, otočení hlavy vpravo - vdech a zpět - výdech do vody, otočení hlavy vlevo - vdech a zpět - výdech do vody
- na mělčině v předklonu bokem ke stěně bazénu: dítě imituje záběrové pohyby s dýcháním, necvičící paže je položena na okraj bazénu popř. žlábek
- cvičení za pohybu na krátkou vzdálenost
- plavání pohybového cyklu jedné paže, druhá paže je fixovaná nadlehčovací deskou ve vzpažení; činnost dolních končetin bez omezení
- plavání s dýcháním v souhře obou paží.
- rotace s činností dolních končetin bez pomůcek na boku; spodní paže vzpažit, horní paže připažit - přetáčení v různém zadání s výměnou paží; hlava přitisknuta vždy ke spodní paži, při otáčení obličejová část hlavy přechází vodou
- rotace s činností dolních končetin s pažemi ve zvolené poloze (vzpažit, připažit, skrčit vzpažmo zevnitř - ruce v týl, zapažit dovnitř - ruce spojit nad hýžděmi)
- rotace s činností dolních končetin bez pomůcek na boku; spodní paže vzpažit, horní paže připažit - přetáčení v různém zadání s výměnou paží; hlava přitisknuta vždy ke spodní paži, při otáčení obličejová část hlavy přechází vodou - při dokončení záběru v přetáčení vdech

#### **d) souhra**

Pakliže se při plavání kompletním plaveckým způsobem kraul objevují hrubé chyby, je třeba se vrátit k nácviku buď horních či dolních končetin, nebo k plaveckému dýchání, kde toho, kde je příčina chyb v souhře. Souhru horních a dolních končetin s plaveckým dýcháním dle Pokorné (2009) je potřeba nacvičovat pomocí plavání na krátkou vzdálenost s pravidelným dýcháním na obě stran a s různou intenzitou prováděných pohybů.

Cvičení za pohybu na krátkou vzdálenost je např.:

- plavání souhrou s fixací jedné horní končetiny ve vzpažení (s deskou, bez desky)



- plavání souhrou s fixací jedné horní končetiny v připažení (vdech na straně záběrové paže)
- plavání souhrou s fixací jedné horní končetiny v připažení (vdech na straně fixované paže)
- při plavání se paže dobíhají ve vzpažení
- při plavání plavec vdechuje po každém záběru
- při plavání vysoké intenzity plavec nenadechuje (velká frekvence záběrových pohybů)
- plavání v souhře s důrazem na celkové provedení tzv. „na krásu“
- plavání v souhře s důrazem na určenou fázi pohybového cyklu (např. na provedení přípravné fáze – pohyb paže vpřed pod hladinou)

## 5.2 Doporučené metodické kroky z hlediska posloupnosti lekcí

Mnoho autorů uvádí příklady stavby a cíle jednotlivých lekcí. Níže uvádím doporučený postup a cíle jednotlivých lekcí autorů Hocha a Talpy.

	Hoch (1980): Doporučený postup pro děti od 4 let	Talpa (1990): Doporučený postup pro děti mladšího školního věku.
1. lekce	Cíl: seznámení s prostředím a kolektivem dětí, hry na mělčině, podnítit další zájem dětí.	Dělení dětí do družstev, seznámení s pomůckami, hry a ručkování, nácvik dýchání u okraje bazénu, prsové nohy v sedu na suchu.
2. lekce	Pokračovat v seznamování s vodou na mělčině, poznat pocit vztlaku, nebránit vniknutí vody do obličeje.	Nácvik splývání, dýchání, nácvik prsové nohy na suchu v sedu a ve vodě u okraje bazénu. Skoky do vody.
3. lekce	Na mělčině dostat obličej do vody, naučit se pevně držet plaveckou desku, přechod na hloubku.	Nácvik prsové nohy v lehu na břiše na bloku, ve vodě s deskou nebo u dělicí dráhy, splývání pomocí tažení na tyči nebo cvičitelem, s odrazy ode dna.
4. lekce	Potopení hlavy na hloubce, nácvik vodorovné polohy a splývání.	Nácvik prsové nohy na suchu a ve vodě, nácvik prsové paže na suchu, nácvik dýchání.

5. lekce	Prodloužení doby pobytu pod hladinou, kraulový pohyb nohou s deskou. Seskok do vody. Na mělčině splývání bez desky.	5 – 6 lekce Nácvik prsových nohu v sedu na okraji bazénu, v poloze na znak, s deskou ve vodě. Nácvik prsových paží na suchu a ve vodě. Nácvik dýchání při záběrech nohou během plavání s deskou.
6. lekce	Výdechy do vody, pokusy o plavání (znakové a kraulové nohy s deskou podél kraje bazénu). Skok do vody. Na mělčině splývání na znak bez desky.	
7. lekce	Procvičovat pohyby nohou s výdechy do vody, splývání s deskou, kraulové a znakové nohy na hloubce. Skoky do vody.	7 – 8. Lekce Nácvik způsobu prsa na suchu, prvkové plavání ve vodě, nácvik pravidelného dýchání během prvkového plavání. Nácvik odrazu do splývání pod hladinou.
8. lekce	Splývání na znak s pohybem nohou, nácvik kraulového pohybu paží na suchu, skoky do vody.	
9. lekce	Nácvik kraulu, pohyb nohou v poloze na znak i na prsou s výdechy do vody. Skoky.	9 – 10. Lekce S bojácnými nácvik souhry paží a nohou ve vodě, opravovat chyby. Nácvik dýchání v souhře s horními končetinami. S nebojácnými nácvik souhry a oprava chyb, nácvik odrazu do splývání a po ztrátě rychlosti ve splývání zahájit záběr paží s následným záběrem nohou.
10. lekce	Ploutvové pohyby rukou, nácvik prsařských pohybů paží a nohou na suchu, opakování kraulových nohu a paží.	
11. lekce	Nácvik prsařských nohou u okraje bazénu, s deskou podél okraje bazénu. Kraulové nohy a paže.	11. – 12. Lekce S bojácnými nácvik souhry prsou s dýcháním ve vodě, opravovat chyby. S nebojácnými při prsou dbát na rytmizaci a dlouhé splývání. Začít s nácvikem kraulových a znakových nohou s deskou.
12. lekce	Prsové nohy, kraulové nohy, znakové nohy s deskou, souhra kraulu a prsou, prověrka dovedností.	

## 6. TOTÁLNÍ PLAVÁNÍ

Totální plavání je alternativní přístup k výuce plavání dospělých i dětí. Zakladatel tohoto přístupu je Terry Laughlin, který svou metodu nazývá Total Immersion, což je v českém pojetí překládáno jako Metoda úplného ponoření. Jde v podstatě o ponoření v původním i přeneseném významu. Jednak jde tedy o ponoření se do problematiky, procítění, doslova o splynutí s vodou a vnímání pocitu vody, tak i příjemné prožitky během plavání, neustálé zlepšování sebe sama. Jde však také i o metody nácviku – v tomto případě se jedná o ponoření ve smyslu výuky, kdy jedinec se učí vnímat své tělo pod vodou a na hladině, jak se vznáší apod. Veškeré cviky při výuce předpokládají zvládnutí splývání a znalost pocitu vznášení se ve vodě. Výuka je zaměřena na pochopení účinnosti, vytrvalosti, rychlosti, minimalizaci odporu vody a úsporu energie.

Při nácviku kraulu je tedy krokem 1 pocit vztlaku vody, schopnost uvolnit se ve vodě, schopnost vznášet se a následně splývat. Ke splývání přidat lehounký kop ke stabilizaci polohy těla tak, aby dolní končetiny nevytvářely víry a nestrhávaly proud bublin. Veškerá výuka probíhá na jeden nádech, ale vždy ve vodě, resp. pod vodou. Při zvládnutém splývání se jedinec učí rotaci trupu a těla „tak akorát“, zatím opět bez rytmických nádechů.

Krok 2 se zaměřuje na minimalizaci pasivních odporových sil tím, že jedince učí mít co nejdelší, nejhladší a nejvíce „rybí“ tvar pro plavání kraulu, resp. nejhydrodynamičtější polohu pro kraul. Podstatná je tedy poloha těla ve správné rotaci a v optimální poloze vedoucí ruky, když přechází z protažení do začátku dalšího záběru. Cílem druhé lekce je tzv. „bruslařská poloha“, kdy jedna ruka je v protažení ramenní osy a druhá ruka u stehna při mírné rotaci těla, kdy horní rameno je těsně nad hladinou. Druhým cílem tohoto kroku je nácvik dýchání – kdy v poloze na boku s jedním ramenem nad hladinou hlava rotuje k hladině bez záklonu pro nádech a zpět s výdechem. Pakliže ze začátku rotace činí problémy, je možné se dotáčet pro nádech až na záda a nacvičovat rotace z boku na bok bez rytmického dýchání, pouze s vydýcháním na zádech.

Tuto rotaci těla, „bruslařskou polohu“ a nácvik dýchání z polohy na zádech při výuce kraulu využívám ve vlastní metodické řadě, viz kapitola 12. Při práci s dětmi nevyužíváme pomocných termínů, které jsou součástí metodiky Totálního plavání.

Krok 3 je o nácviku přenášení váhy s minimálním odporem vody, a to pomocí nácviku spodních přenosů paže pod vodou, kdy např. levá ruka se od stehna přesunuje pod břichem, kolem hlavy. V tento okamžik zabírá pravá, vedoucí ruka zpět ke stehnu a levá ruka se dostává do ramenní osy a tělo dokončilo rotaci z pravého boku na levý. Jde tedy o

nácvik využití energie během rotace těla a nácvik načasování budoucího záběru tak, aby se paže mírně dobíhaly.

Krok 4 je nácvik přenosu paže standardním způsobem, tedy s vysokým loktem a postupného zanořování paže do vody od konečků prstů v jednom bodě. Zvláštností při nácviku přenosu je, že se ze začátku učí s prsty pod vodou, a to kvůli pocitu vysokého lokte, aby nedocházelo k nácviku přenosu propnutou paží.

Krokem 5 je kompletace záběru s naučeným dýcháním a zapojit rytmické dýchání. Dále je to souhra s dolními končetinami. Zajímavostí v totálním plavání je využití dvoudobého kopu na záběr paží. Důvodem pro dvoudobý kraul ve filozofii totálního plavání je neroztříštěnost a nesladěnost pohybů, které je u začátečníků velmi časté, kdy nekvalitní práci dolních končetin jdou proti rotaci těla, zhoršuje možnost provést kvalitní nádech a ve finále vede ke ztrátě velkého množství energie. Kdežto při dvoudobém kraulu záběr dolní končetiny koresponduje záběr horní končetiny. Šestidobý kraul filozofie totálního plavání spíše nedoporučuje, využívá – li jej, tak pouze pro získání a zlepšení rychlosti, ale až po perfektním zvládnutí techniky. Dvoudobým kraulem plavala např. Brooke Bennett, olympijská vítězka na 400 m volný způsob, nebo Susie O'Neill, olympijská vítězka na 200m volný způsob v roce 2000.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 7. CÍLE PRAKTICKÉ ČÁSTI

Cílem diplomové práce je zmapovat současné postupy, organizační možnost, metody, postupy a dosažené výsledky ve výuce plavání předškolních dětí, a to v konkrétních skupinách, za pomoci pozorování, rozhovorů a dotazníků. Na základě zjištěných údajů a teoretických doporučených postupů vytvořit vlastní metodický postup pro nácvik plaveckého způsobu kraul a tuto metodickou řadu ověřit vlastní praxí.

Dílními cíli tedy je:

1. zmapovat na určitém vzorku plaveckých škol metody, postupy, pedagogické přístupy instruktorů a dosažené výsledky dětí, a to:
  - a) v bazénech přístupných široké dospělé veřejnosti, tj. v bazénech o rozměrech 25 x 10m a větších, s teplotou vody 28°C a nižší
  - b) v bazénech specializovaných pro výuku předškolních dětí, tj. plaveckých školách, baby clubech, menších než 25x10m, s teplotou vody 29 – 32 °C,
  - c) v rámci kroužků a docházky do mateřské školy
2. na základě tohoto zkoumání vytvořit metodickou řadu pro nácvik plaveckého způsobu kraul pro předškolní děti
3. tuto metodickou řadu ověřit vlastní praxí, a to ve třech skupinách dětí docházející na plaveckou výuku; pro každou skupinu dětí byly stanoveny cílové dovednosti z metodické řady přiměřeně k věku dětí:
  - a) Skupina 1: pro tuto skupinu je cílem nácvik a perfektní zvládnutí splývavých poloh na břiše a na zádech a začít s nácvikem kraulového dýchání.
  - b) Skupina 2: pro tuto skupinu je cílem nácvik a zvládnutí rotace na bok a perfektní výdech do vody a začít s nácvikem kraulových paží na suchu.
  - c) Skupina 3: pro tuto skupinu je cílem nácvik splývavé polohy na boku, perfektně zvládnuté kraulové paže a nácvik kompletního plaveckého způsobu kraul.

## 8. HYPOTÉZY

1. Předpokládám, že děti, které docházejí na výuku plavání do bazénu menších rozměrů než 25x10m s hloubkou do 140 cm a teplotou vody 29 – 32°C, kde se pracuje v menších výukových skupinách, ve kterých případně méně než 8 dětí na jednoho učitele (instruktora) plavání, budou lépe adaptovány na vodní prostředí, tzn. že více

než 75% dětí z jedné výukové skupiny zvládne dovednost pádu pod vodu a potopení obličeje.

2. Předpokládám, že děti budou dosahovat lepších výsledků, tzn. že alespoň 75% dětí ze skupiny budou zvládat předplavecké dovednosti splývání se zanořeným obličejem v poloze na prsou a na zádech, výdech do vody a skok pod vodu v těch výukových skupinách, ve kterých učitel plavání (instruktor) respektuje vývojové a individuální předpoklady dětí, pracuje spíše proudovou metodou a maximálně využívá komplexní postup.
3. Předpokládám, že vlastní metodická řada bude funkční a mnou uvedené prvky metodické řady se budou děti schopné naučit v závislosti na jejich věku, tzn. že děti čtyřleté zvládnou perfektní splývavou polohu na břiše bez pomůcky a dopomoci dospělého, zvládnout výdech pod vodu, kvalitně provést kraulové dolní končetiny a budou schopni začít s nácvikem kraulového dýchání. Dále předpokládám, že děti cca pětileté zvládnou k výše uvedeným dovednostem u dětí čtyřletých dále rotaci na bok ze z polohy na záda a kraulové dýchání bez větší dopomoci dospělého a děti šestileté zvládnou nejprve kraulové horní končetiny, splývavou polohu na boku a kompletní plavecký způsob kraul.

## **9. METODY**

Při realizaci praktické části jsem využívala několik metod, které jsem volila s ohledem na stanovené cíle, a to:

- nezúčastněné, systematické pozorování
- individuální rozhovor
- dotazník
- pedagogický experiment

### **9.1 Nezúčastněné, systematické pozorování**

Využití této metody jsem měla za cíl zmatovat současné metody, postupy, pedagogické přístupy instruktorů a dosažené výsledky dětí během plavecké výuky v různých institucích.

Jako přílohu č. 4 uvádím pozorovací arch, dle kterého jsem pozorovala prostředí, ve kterém výuka probíhá, skupinu dětí, tedy věk a pokročilost a práci instruktora či učitele plavání. Součástí pozorovacího archu byl i prostor pro slovní popis lekce, nicméně pro

možnost komparace sledovaných lekcí byl pozorovací arch zejména sestaven tak, aby byl možný výběr ze tří možností k danému sledovanému jevu.

Pomocí dalšího pozorovacího archu jsem pozorovala dosažené výsledky a získané dovednosti dětí, viz příloha č. 5. V pozorovacím archu jdou vzestupně dovednosti seřazené dle obtížnosti (dle subjektivního hodnocení). Které z dovedností děti již získaly, byly zakřížkovány.

## **9.2 Individuální rozhovor s instruktory**

Rozhovorem s instruktory a učiteli plavání jsem zjišťovala dílčí a rámcové cíle plavecké výuky, resp. kurzů, ve kterých byli lekce sledovány. Otázky byly otevřené, odpovědi byly zaznamenávány do záznamového archu, viz příloha č. 6. Rozhovor s instruktory probíhal ihned po skončení sledované lekce, v prostorách bazénu.

## **9.3 Dotazník pro učitelky mateřských škol**

Dotazník byl sestaven pomocí otázek uzavřených, a to jak dichotomických, tak výběrových. Byl určený ke zjišťování postojů a subjektivních názorů k výuce plavání učitelek mateřských škol, které dochází na plaveckou výuku. Učitelky byly chápány jako odborná veřejnost, poněvadž výuku nevedou, ale zahrnují ji do školního vzdělávacího plánu a měly by vědět, proč plaveckou výuku navštěvují a co s ní chtějí docílit. Dotazník je uveden jako příloha č. 7.

## **9.4 Pedagogický experiment**

Při realizaci pedagogického experimentu vytvářím vlastní metodickou řadu na základě vlastních zkušeností ze čtyřleté praxe na pozici instruktora plavání dětí od 0 do 8 let, dále na základě teoretických doporučení a výsledků pozorování níže zmíněných souborů, rozhovorů a dotazníků. Tuto metodickou řadu aplikuji na třech skupinách dětí různého věku, které vedu jako instruktor plavání.

# **10. CHARAKTERISTIKA SLEDOVANÝCH SOUBORŮ**

Pozorování lekcí bylo uskutečněno v osmi institucích, které pro potřeby této diplomové práce rozdělíme na:

- a) Lekce plavání v rámci docházky do mateřské školy
- b) Lekce plavání, na které doprovází dítě rodič

## 10.1 Lekce plavání v rámci docházky do mateřské školy

- „Plavecká škola 1“ sídlí ve veřejně přístupném bazénu na Praze 9. Lekce probíhají ve veřejných bazénech o velikosti 25 m x 15 m 760 m<sup>3</sup> a hloubkou od 120 cm do 360 cm a 15 x 7,5 m s vodním objemem 70 m<sup>3</sup> a hloubkou od 60 do 80 cm. Teplota vody je 27°C a teplota vzduchu 25°C. Bazén v době výuky není veřejnosti otevřen. Během jedné výukové jednotky je plocha bazénu zcela využita, je rozdělena na pět drah na šířku bazénu. V každé dráze probíhá výuka jedné skupiny dětí z jiné mateřské školy. K tomu je ještě rozdělen malý bazén na čtyři dráhy, v každé z nich rovněž probíhá výuka. V každé skupině, kterou vede jeden instruktor – je maximálně 10 dětí, tzn. že se během jedné lekce může sejít na bazénu až 90 dětí. Velký počet dětí má za následek velmi zhoršenou akustiku a menší schopnost dítěte soustředit se na svého instruktora. Instruktoři vedou lekci ze sucha. Délka lekce je 45 minut.
- „Plavecká škola 2“ sídlí ve Středočeském kraji na sever od Prahy. Disponuje veřejně přístupnými bazény mimo plaveckou výuku, a to o rozměrech 25 m x 12,5 m s hloubkou 125 cm – 165 cm a 9 m x 6 m, hlubokým 50 cm – 90 cm. Během lekce jsou oba bazény vyhrazeny pouze pro jednu mateřskou školu. Na 32 dětí, které jsou rozděleny do dvou skupin, jsou k dispozici 4 instruktoři. Jeden instruktor vede skupinu o dětech na menším bazénu s mělčinou, další tři instruktoři na bazénu větším, přičemž jeden z instruktorů je ve vodě. Délka lekce je 45 minut.
- „Plavecká škola 3“ sídlí na Praze 5 a využívá bazénu, který je ve vlastnictví základní školy. Bazén je o rozměrech 25 m x 10 m s hloubkou 80 - 220 cm. Bazén má čtyři dráhy. Voda má teplotu 27°C Při výuce bylo 15 dětí (celkem je zapsáno 27 dětí) rozděleno do 3 skupin, každou skupinu vedl jeden instruktor. Každá skupina měla barevné označení pomocí plaveckých pomůcek, děti se snadno orientovaly, do které skupiny patří, ke kterému instruktorovi a kde mají plavat. Instruktoři vedou lekci kombinovaně ze sucha i z vody. Děti plávaly na šířku bazénu.
- „Plavecká škola 4“ sídlí na Praze 10, působí v bazénu o velikosti 25 m x 12,5m. Hloubka je od 140 cm do 360 cm. Bazén má šest drah, přičemž při výuce byly čtyři dráhy přístupné odborné veřejnosti, tj. studentům vysokých škol. Do výuky je zapsáno 20 dětí, které jsou rozděleny do dvou skupin, každou skupinu vede jeden instruktor. Výuka probíhá v jedné dráze na délku bazénu, přičemž jedna



skupina je na jedné straně, tedy na hloubce, druhá skupina na straně druhé, na mělčině. Děti plavou buď na šířku dráhy, tedy k dělicímu pruhu, nebo na délku podél stěny bazénu do půlky délky, kde vylézají a vracejí se chůzí zpět. Instruktoři vedou lekce ze sucha.

- „Plavecká škola 5“ sídlí ve Středočeském kraji, severovýchodně od Prahy. Bazén, ve kterém plavecká škola působí, je o rozměrech 25 m x 10 m, s hloubkou od 1,2 m – 4 m, teplota vody je 25°C. Na lekci je zapsáno 28 dětí, které jsou rozděleny do tří skupin. Každou skupinu vede jeden instruktor kombinovaně ze sucha i z vody, navíc jsou ve vodě i obě učitelky mateřských škol, které vypomáhají bázlivým dětem. Výuka probíhá po celém bazénu, a to na šířku. Bazén tedy není veřejnosti přístupný během výuky.
- „Baby Club 1“ sídlí ve Středočeském kraji asi 60 km severovýchodně od Prahy. Bazén, který není přístupný široké veřejnosti je o rozměrech 12,5 m x 6 m. Hloubka je všude 120 cm a teplota vody je 31°C. Při výuce plavání pro mateřské školy je maximální počet jedné skupiny 15 dětí, lekci vedou dvě instruktorky z vody, učitelky mateřských škol asistují na suchu. V tomto baby clubu působím od dubna 2008 na pozici provozní a zároveň jako instruktor.

## **10.2 Lekce plavání, na které doprovází dítě rodič**

- „Plavecká škola 6“ sídlí při bazénu na Praze 7, který je o rozměrech 25 m x 12,5 m a hluboký je od 1,2 m do 3,8 m. Teplota vody je 26°C. Výuka plavání probíhala ve třech drahách, ve zbylých byl bazén přístupen veřejnosti, což mělo za následek nepřehlednost a velmi špatnou akustiku. Ve dvou drahách, krajních, byli 4 skupiny dětí, rozdělené dle věku a pokročilosti, každá v jednom rohu bazénu. Každou skupinu s maximálním počtem 12 dětí vedl jeden instruktor. Děti plavaly buď k dělicí dráze na šířku dráhy a zpět, nebo podélně u okraje bazénu do půlky, poté se po suchu vracely zpět. V prostřední dráze, probíhala výuka dětí staršího školního věku, které plavaly po celé dráze na délku bazénu. Lekce trvá 45 minut.
- Viz „plavecká škola 1“. Na lekci je zapsáno na jednoho instruktora maximálně 10 dětí, lekce trvá 60 minut. Paralelně probíhá výuka více skupin, jak na malém bazénu, tak na bazénu velkém.
- „Baby Club 1“ – popis baby clubu je uveden v předcházející kapitole. Na lekce plavání, na které dítě chodí samo, je možné zapsat maximálně 8 dětí. Lekce vede jedna instruktorka z vody. Rodiče mohou být s dětmi ve vodě, nebo mohou být

přítomni u bazénu nebo nemusí být přítomni na lekci vůbec, záleží na jejich preferenci a na zdatnosti a psychickém stavu dítěte. Děti jsou děleny do lekcí dle pokročilosti a věku. Podle potřeb děti plavou buď na délku nebo na šířku bazénu. Lekce trvá 45 minut.

- „Baby Club 2“ - působí v Praze, ve Středočeském kraji a v kraji Jihočeském. Lekce, které byly sledovány, probíhaly v pražském bazénu o velikosti 12,5 m x 6m s hloubkou 120 cm. Při lekci působí na jednu skupinu o maximálně 8 dětech jeden instruktor, který vede lekce ze sucha. Rodiče mohou být, ale pravidla nejsou na bazénu přítomni. Lekce trvá 30 – 45 min, dle pokročilosti a věku dětí.

### **10.3 Realizační skupiny dětí pedagogického experimentu**

Pro každou věkovou skupinu jsem si stanovila pro daný kurz plavání o počtu 15 lekcí konkrétní dovednost nebo dovednosti z výše uvedené metodické řady. Lekce plavání trvá 45 minut s intervalem jednou týdně.

Jedná se o děti, které nejsou začátečníci. Všechny děti, kromě D.H. absolvovaly kurzy „kojeneckého plavání“, někteří z nich dochází tedy na lekce plavání nepřetržitě od půl roku věku. Věk dětí je potřeba vztáhnout k době začátku realizace těchto cílů, a to k září 2009.

- a) skupina 1: cca ročník 2005, rodiče jsou s dětmi ve vodě

Konkrétně jsou to děti:

1. N.B.	věk: 4;6 let
2. A.Č.	věk: 4;4 roky
3. L.S.	věk 4;9 roky
4. K.L.	věk 3;11 roky
5. M.H.	věk 4;3 roky
6. A.Š.	věk 4;4 roky

- b) skupina 2: cca ročník 2004, rodiče jsou s dětmi ve vodě

1. M.L.	věk: 4;7 roky
2. D.P.	věk: 4;6 roky
3. K.B.	věk: 4;10 roky
4. Š.J.	věk: 5;0 let
5. L.M.	věk: 4;11 roky
6. P.H.	věk: 5;0 let

c) skupina 3: ročník 2003 – 2002, děti jsou na lekci bez rodičů

1. D.H.	věk: 6;3 let
2. I.N.	věk: 6;3 let
3. A.Š.	věk: 6;4 let
4. M.L.	věk: 5;9 let
5. L.H.	věk: 6;6 let
6. E.V.	věk: 6;2 let

## **11. VÝSLEDKY ŠETŘENÍ**

### **11.1 Výsledky pozorování**

Pro lepší čitelnost a přehlednost uvádím výsledky jednotlivých položek, které jsem u zvolených hospitovaných lekcí vyhodnocovala, v tabulkách. Celkový počet vyhodnocovaných lekcí je 12 pro docházku na lekce plavání v rámci mateřských škol, a 6 hospitovaných lekcí v rámci docházky v doprovodu rodičů.

#### **1. Charakteristika prostředí**

Co se týče prostředí, ve kterém probíhá výuka plavání, je obecně v současné době na dobré úrovni. Vzhledem k tomu, že tyto služby, byť jsou v rámci docházky do mateřské školy, jsou finančně hrazeny rodiči, ředitelky mateřských škol, pokud mají možnost výběru, volí takové bazény a takové plavecké školy, které nabízejí služby kvalitní v kvalitním prostředí, a to zejména kvůli dobrému jménu a profilaci školy. Z uvedených dvanácti lekcí, pouze dvě lekce probíhali ve velmi špatném prostředí, v chladné vodě o 25°C a s teplotou vzduchu 24°C, navíc s relativně malými dětmi ve věku od 4 let. Navíc byl tento bazén ve velmi špatném stavu, stejně tak jako zázemí sprch, toalet a šaten.

#### **a) Rozměry bazénů, ve kterých probíhala výuka**

Rozměr bazénu hraje ve výuce plavání předškolních dětí významnou roli ve vztahu k pozornosti dítěte. Při výuce na bazénech s jednou stranou o rozměru 25m bývá velmi zhoršená akustika, zvuky se rozléhají a pakliže instruktor nehovoří přímo k dětem a velmi nahlas, děti pokyny instruktora neslyší nebo jim nerozumí. Dalším problémem výuky na těchto velkých bazénech je ekonomické hledisko. Aby bylo pro plaveckou školu finančně únosné vést výuku na 25m bazénu, musí probíhat paralelně více lekce najednou, kdy je bazén rozdělen na několik částí pomocí dělicích pruhů. Tzn. že instruktoři vedou lekci

paralelně a dávají pokyny současně. Musí tedy mluvit nahlas a to vytváří velmi rušné prostředí. K tomu navíc se přidávají i hluky vytvářené pohybem velkého množství dětí v bazénu a jejich projevy, což má za následek velmi hlučné prostředí, ve kterém se děti velmi špatně koncentrují na pokyny instruktora.

Rozměry bazénů	Počet výskytu	
	V rámci docházky mateřských škol	Za doprovodu rodičů
25m x 15m	1x	1x
25m x 12,5m	3x	2x
25m x 10m	5x	0x
15m x 7,5m	1x	0x
12,5m x 6m	1x	2x
9m x 6m	1x	1x

#### b) hloubka, na které probíhala výuka

Zpravidla je snaha vést výuku začátečníků v mělkém bazénu (tam, kde je možnost), kde děti stačí, kdežto výuka „pokročilých“ na hloubce. Nicméně během pěti sledovaných lekcí probíhala výuka v takové hloubce, ve které nestačí ani dospělý. To je pro výuku předškolních dětí velmi nevhodné, poněvadž instruktor, který ve vodě nestačí, nemůže dávat dětem pomoc z vody a zpravidla do vody nevstupuje ani jednou v průběhu celého kurzu, aby dětem názorně úkol ukázal, což je při výuce předškolních dětí zcela podstatné, bereme – li v potaz ten fakt, že dítě v předškolním věku je schopno pouze konkrétní představy. Při výuce na hloubce bývají využity pomůcky ve velké míře, až je to víceméně na závalu, děti jsou díky tomu minimálně seznamovány s fyzikálními vlastnosti vody.

Jeví se i nevhodné vést po celou dobu kurzu výuku pouze na bazénu mělkém do 100 cm, kde dítě stačí. To je dobré pro úplné začátečníky a děti, které jsou bázlivé a bojí se vody a díky tomu, že stačí, mohou pomocí vhodných her svůj strach překonat, nicméně hloubka 60cm nebo 90 cm již není ideální pro nácvik splývacích poloh, dítě často chodí po dně, místo aby se učilo plavat, dítě nemá možnost se naučit pád pod vodu, pod vodou se zorientovat a vyšlapat k hladině, což je největší prevence proti tonutí a utonutí a mělo by to být součástí plavecké výuky.

Ideální se tedy jeví možnost, kdy dítě může na prvních lekcích poznávat vodní prostředí na mělčině v kombinaci s výukou plavání na takové hloubce, kde stačí dospělý a nestačí dítě.

Hloubka bazénů	Počet výskytu	
	V rámci docházky mateřských škol	Za doprovodu rodičů
60 – 80 cm	2x	1x
50 – 90 cm	1x	0x
120 cm	4x	3x
140 cm	1x	0x
220 cm	1x	0x
360 cm	1x	1x
380 cm	0x	1x
400 cm	1x	0x

#### c) teplota vody

Při výuce předškolních dětí je z motivačních důvodů dobré, probíhá – li výuka v teplejší vodě, než – li bývá standardem ve veřejně přístupných bazénech, tedy ve vodě o teplotě více než 27°C. Dítě v předškolním věku, které ještě není plavcem (ve smyslu toho, že uplave 200m bez větších známek vyčerpání), má jen velmi malé možnosti, jak zahřát organismus a dost často dochází k prochládání dítěte a děti jsou pocitem chladu velmi demotivovány. Při výuce plavání ve vodě o teplotě vody 27°C by instruktoři neměly zapomínat na dynamické herní prvky za účelem právě zahřátí a které mohou mít samozřejmě ještě další významy.

Teplota vody	Počet výskytu	
	V rámci docházky mateřských škol	Za doprovodu rodičů
25°C	1x	0x
26°C	1x	0x
27°C	7x	4x
31°C	1x	2x

#### d) přístupnost bazénu veřejnosti

Z hygienických důvodu je samozřejmě ideální, pakliže je bazén, ve kterém výuka probíhá, primárně určený pouze pro výuku dětí a jejich rodin, nicméně tento komfort si

mohou dovolit pouze baby cluby, které nabízejí lekce plavání a v průběhu celého dne a nedochází k neekonomickým prostojeům. Nicméně zařadit plavání veřejnosti paralelně s výukou předškolních dětí, se mi jeví jako krajně nevhodné, samozřejmě že to, co se děje kolem dítěte během výuky jej rozptyluje, zvyšuje se rovněž hluchost atd. Zejména se tak děje při výuce probíhající ve velkých bazén o rozměru 25m x 10m a větších, ve kterých dochází i k dalším rušivým momentům, viz výše.

Přístupnost:	Procento výskytu	
	MŠ	rodiče
Bazén není přístupný veřejnosti.	8,3%	33,3%
Bazén je přístupný veřejnosti v době mimo sledované lekce.	75 %	33,3%
Bazén je přístupný veřejnosti i při sledovaných lekcích.	16,7%	33,3%

#### e) Využití pomůcek

V jedné třetině případů byly pomůcky využity k extrémnímu nadnesení dítěte, a to v této kombinaci: plavecký pás s plaveckou deskou a s nadlehčovacími rukávky. Dítě se učilo prsový záběr dolních končetin, přičemž v takové poloze těla, která je nekorektní, navíc, i když se jednalo i o pokročilé děti, bez dovednosti splývání, bez dovednosti zvládnout pocit vody v obličeji, bez dovednosti se potopit. Výsledkem takové výuky jsou pak děti, které si sice odnesou mokré vysvědčení, ale plavat ve skutečnosti neumí, natož nejsou schopni zvládnout pád do vody, což je v dnešní době součástí definice plavce.

Pouze v jedné třetině sledovaných lekcí byly prvky motivace při využití pomůcek. Během těchto lekcí byly využity pomůcky pro hru v závěrečné části lekce, kdy děti měly např. 5 minut pro sebe, byly jištěny pomůckami a volné pomůcky měly k dispozici pro hru.

Pouze ve zbylé jedné třetině lekcí byly využity pomůcky jako součást hry, která byla motivací ke kvalitnímu a bezbojácnému pohybu ve vodě. Např. využití plaveckých desek při nácviku splývání – děti jsou „indiáni“, kteří nesmí být ani vidět, ani slyšet, protože jdou na lov – děti drží plaveckou desku, nácvik kraulových nohou ve splývavé poloze na břiše s výdechy do vody a na druhé straně na plaveckou desku položí hračku a tentýž pohyb nazpět. To je příklad jednoduché motivace, nicméně děti nemají takové zábrany se potopit, nebo respektive chtějí je překonat, se zápaem zkouší splývat s hlavou pod vodou a kopat dolními končetinami bez zbytečného cákání a šlapání vody.

Co jsem při přípravování pozorovacího archu však neočekávala a nepředpokládala potřebu hodnotit, byl stav pomůcek. Avšak v mnoha případech byly pomůcky špinavé a plesnivé v takové míře, až se domnívám, že to musí být na úkor kvality vody.

Pomůcky byly využity:	Procento výskytu	
	MŠ	rodiče
ve velké míře – výuka je pestrá, využívají se hračky k motivaci k práci	33,33%	33,33%
v průměrné míře – pomůcky se používají zejména k nadnesení dítěte, ke hře a k motivaci jsou využívány minimálně.	33,33%	0%
v malé míře – pouze plavecká deska a bederní pás se využívají k nadnesení dítěte.	33,33%	66,66%

## 2. Charakteristika sledovaných skupin dětí

### a) Věk dětí

Skupiny dětí ve sledovaných lekcích byly převážně věkově heterogenní, z důvodu pokročilosti a zejména sociálních vztahů.

Rozčlenění dětí do skupin, které byly sledovány, bylo zejména uskutečněno spíše podle dovedností dětí, než – li podle věku či stupně pokročilosti. Nicméně v jedné čtvrtině případů v rámci docházky do mateřské školy byly skupiny dovednostně homogenní, a to z toho důvodu, že děti z jedné třídy či z jedné mateřské školy nebyly míseny s dětmi z ostatních tříd či z jiných mateřských škol. Toto rozdělení dětí sice na jedné straně ku prospěchu pro snadnější adaptaci na nové prostředí, nicméně vyžaduje velkou odbornost od instruktora a individuální přístup, nicméně toho se dostávalo dětem pouze ve dvou třetinách sledovaných skupin, co se týče výuky v rámci mateřské školy či v jedné třetině sledovaných skupin v rámci docházky na výuku v doprovodu rodičů.

Věkové rozmezí skupin dětí	Procento výskytu	
	V rámci docházky mateřských škol	Za doprovodu rodičů
3 – 6 let	8,3%	0%
3 – 5 let	8,3%	0%
4 – 5 let	41,7%	50%
4 – 6 let	16,7%	0%
4 – 7 let	8,3%	0%

5 – 6 let	16,7%	33,33%
6 – 7 let	0%	16,66%

#### b) Pokročilost dětí

Pokročilost dětí se samozřejmě odráží na výsledcích a na míře a úrovni získaných dovedností. Děti starší, např. děti šestileté mohou teoreticky zvládnout plavecký způsob, nicméně pakliže jsou to děti úzkostné a navíc začátečníci, je třeba s nimi začít pracovat tak, jako např. s dětmi čtyřletými, nejprve pomocí hrou děti adaptovat na vodní prostředí a nezačínat ihned s nácvikem plaveckých dovedností souvisejících s konkrétním plaveckým způsobem a vynechávat tak nácvik předplaveckých dovedností.

Pokročilost dětí	Procento výskytu	
	MŠ	rodiče
Úplní začátečníci (plavou 0 – 10 lekcí)	41,7%	16,7%
Mírně pokročilí (odplaváno 10 – 20 lekcí)	25%	33,33%
Pokročilí (odplaváno více než 20 lekcí)	33,3%	50%

#### c) Dovednostní homogenita

Děti byli zapsáni na lekcích plavání buď dle sociálních vztahů, tedy příslušnosti k určité třídě nebo mateřské škole, nebo byly rozřazeny dle pokročilosti.

Při plavecké výuce, na kterou dítě doprovází rodič, se více dbá na kompaktnost skupiny dle věku než při výuce mateřských škol, avšak věk není vždy směrodatný při získávání nových pohybových dovedností. Ačkoliv existují jisté předpoklady, co dítě v určitém věku umí, nicméně děti se mohou od tohoto očekávaného standardu vymykat, mají lepší či menší docilitu, větší či menší pohybové zkušenosti, mohou mít psychické zábrany apod.

Dovednostní homogenita:	Procento výskytu	
	MŠ	Rodiče
Skupiny byly dovednostně homogenní.	75%	83,3%
Skupiny nebyly dovednostně heterogenní.	25%	16,7%



#### d) Respektování individuálních potřeb

	Procento výskytu	
	MŠ	Rodiče
Byli reflektovány individuální potřeby a bylo na ně bezprostředně reagováno.	66,7%	33,33%
Individuální potřeby dětí byly reflektovány, nicméně nebyl prostor (časový, materiální, personální) prostor na ně reagovat v dostatečné míře.	8,3%	0%
Individuální potřeby dětí nebyly reflektovány.	25%	66,66%

### 3. Charakteristika činnosti instruktora

#### a) Kvalifikace instruktora

Ačkoliv všichni dotazovaní instruktoři uvedli, že mají potřebnou kvalifikaci pro výuku plavání, vedení lekcí bylo diametrálně odlišné. Instruktoři jsou ovlivněni filozofií plavecké školy, vlastní zkušeností s výukou plavání a naučenou metodikou. Dále jsou lekce ovlivněny pedagogickými schopnostmi instruktora, jako např. organizačními schopnostmi, schopnosti vyhodnotit dovednosti dětí a vytyčit smysluplné cíle výuky a zvolit vhodné prostředky a metody k naplnění těchto cílů.

#### b) Vedení lekcí z hlediska organizace vedení

Téměř 60% instruktorů, které vedou skupiny dětí z mateřských škol, dopomáhá dětem z vody, což je ideální pro ukázku a korekci plaveckých dovedností. Nicméně ve zbylých 40% případech však instruktoři vedou lekce pouze ze sucha, dokonce i během sledování lekcí byli i tací instruktoři, kteří zadali dětem úkol a poté seděli na židlích či na kraji bazénu a hovořili s kolegy, děti nebyly opravovány, chváleny či jinak povzbuzovány a motivovány.

	Procento výskytu	
	MŠ	Rodiče
Instruktor vede lekce pouze ze sucha.	41,7%	66,66%
Instruktor je s dětmi ve vodě a dětem dopomáhá.	58,3%	33,33%

### c) Reakce instruktora na strach dětí

Přítomnost rodičů na bazénu, kteří lekci sledují, vede instruktora ke změně chování vůči dětem. Instruktoři, kteří vedou lekce plavání pro děti, jejichž rodiče jsou u bazénu přítomni, více děti chválí a povzbuzují a řeší jejich psychické stavy, jako strach apod. Ve více než 40% případech dle mého soudu instruktoři při vedení lekcí neuspokojivě respektují psychické potřeby dítěte, málo dítě povzbuzují.

Instruktor reaguje na strach dětí:	Procento výskytu	
	MŠ	Rodiče
Neuspokojivě – bázlivým dětem se věnuje minimálně, málo je slovně	41,7%	33,33%
Uspokojivě – povzbuzuje je slovem, dopomáhá přiměřeně	33,3%	16,7%
Velmi uspokojivě – na lekci je buď málo dětí či více instruktorů na to, aby bázlivým dětem mohl někdo asistovat po celou dobu lekce	25%	50%

### d) Využití hry během výuky

Ve čtvrtině případů při lekcích v rámci mateřských škol velmi málo využívány hry k motivaci dítěte, obdobná situace je i na lekcích plavání, na které vodí dítě rodiče. Instruktoři plaveckých škol nejsou v těchto případech schopni děti hrou motivovat k větší chuti k učení a k lepším výkonům.

Hra je zapojena do výuky:	Procento výskytu	
	MŠ	Rodiče
Neuspokojivě – děti nejsou hrou motivovány, hra není do výuky zapojena, jedná se výlučně o dril a trénink.	25%	33,33%
Uspokojivě – hra je zapojena do výuky do úvodní či závěrečné části hodiny, popř. do obou.	41,7%	50%
Velmi uspokojivě – instruktor využívá hru při celé hodině tak, aby se děti učili plavecké dovednosti korektně, nýbrž lépe motivováni. Hra je prostředkem pro nácvik plaveckých dovedností, nicméně nejedná se pouze o hru.	33,3%	16,7%

### e) Metody práce instruktora

Co se týče metod práce instruktora, je jasné, že není možné z ekonomických důvodů při výuce plavání široké veřejnosti využívat individuální práci s dítětem, nicméně učitel by

měl být schopen flexibilně na individuální potřeby dítěte reagovat. Bohužel, při skupinové výuce však třetina instruktorů při výuce není schopna zadávat individuální úkoly méně či více šikovným.

Instruktor pracuje s dětmi:	Procento výskytu	
	MŠ	Rodiče
Skupinově – nevnímá individuální potřeby dětí	33,3%	33,33%
Spíše skupinově – vnímá individuální potřeby dětí, ale během lekce je nestíhá naplňovat	33,3%	16,7%
Spíše individuálně – vnímá potřeby dětí a snaží se je maximálně naplnit	16,7%	50%
Individuálně – instruktorů je během lekce více, aby byly naplněny potřeby dětí a je možné, aby při nácviku nových dovedností pomohli všem dětem a skupinová práce je minimální	16,7%	0%

#### 4. Charakteristika organizace lekcí

##### a) Počet instruktorů a dětí během lekce

Co se týče počtu dětí v jedné výukové lekci, nejčastěji bylo zapsáno 8 – 12 dětí ve skupině. Při výuce dětí z mateřských škol čtvrtina skupin s počtem dětí 12 – 20 a několik málo skupin, ve kterých bylo zapsáno více než 20 dětí. Faktem je, že s přibývajícím počtem dětí roste i počet instruktorů, nicméně i tak je výuka pro děti méně přehledná, zhoršují se již tak špatné akustické podmínky a zhoršují se možnosti pro korekci dětí.

Z dotazníku pro učitelky mateřských škol vyplývá, že průměrný počet dětí na jednoho instruktora je ve 40% do osmi dětí a ve 40% mezi osmi až patnácti dětmi, pouze ve 20% sledovaných lekcích bylo více než patnáct dětí na jednoho instruktora či učitele plavání.

Lekci vedou:	Procento výskytu	
	MŠ	Rodiče
1 instruktor	75%	100%
2 instruktoři	16,7%	0%
3 instruktoři	8,3%	0%

Počet dětí v jedné lekci:	Procento výskytu	
	MŠ	Rodiče
Méně než 8 dětí	25%	33,33%
8 – 12 dětí	41,7%	66,66%
12 – 20 dětí	25%	0%
Více než 20 dětí	8,3%	0%

#### b) Počet lekcí v jednom kurzu

Ve všech případech probíhala výuka jednou týdně, přičemž ve všech plaveckých školách se kurzy člení stejně tak, jako školní rok, tedy do dvou pololetí, což znamená, že kurz mívá cca 20 lekcí. Naopak baby cluby člení rok na tři části, to znamená, že kurzy obsahují mezi 11 – 15 lekcí. Některé mateřské školy, konkrétně 8,3% ze sledovaných lekcí, preferují kurz pouze o deseti lekcích, aby byl ve školách prostor i pro jiné zájmové aktivity, jako besídky, divadla apod. na konci kalendářního roku a školy v přírodě apod. na konci školního roku a lekce neodpadaly. Z toho lze nepřímo usuzovat, že učitelkám a ředitelkám mateřských škol nejde tolik o samotné plavání – na získání kvalitních plaveckých dovedností zpravidla 10 lekcí nestačí – spíše jako o nabídku zájmových aktivit pro rodiče a o prožitky dětí.

Kurz obsahuje	Procento výskytu	
	MŠ	Rodiče
10 lekcí a méně	8,3%	0%
11 – 15 lekcí	8,3%	33,33%
16 – 20 lekcí	83,4%	66,66%

#### c) Etapizace výuky

Jestliže bylo výše definováno, že při základní plavecké výuce se děti mimo jiné učí prvnímu plaveckému způsobu, lze vyhodnotit, že v 75 % lekcích pro mateřské školy a téměř v 70 % případech lekcích plavecké výuky se jedná o základní plaveckou výuku. Nicméně, jak zmiňuji výše, Čechovská uvádí, že před základní plaveckou výukou je nutná adaptace na vodní prostředí a získání plaveckých dovedností jako splývání, výdech do vody atd. Bohužel, ve všech sledovaných lekcích, ve kterých se děti učily prvnímu plaveckému způsobu, děti žádnou přípravnou plaveckou výukou neprošly, takže

výsledkem výuky jsou nedokonalí plavci, kteří nejsou zadaptováni na pád pod vodu, pohyby horních končetin jsou hrabavé k udržení hlavy nad vodou apod.

#### d) Forma výuky

Při výuce dětí z mateřských škol probíhala výuka z 50% proudovou a z 50% frontální formou výuky, kdežto při výuce dětí v lekcích s rodiči, probíhá spíše proudovou formou výuky. Příklad často se vyskytující formou frontální formy práce je takový, že se děti drží okraje bazénu, kde vyslechnou úkol, pak všichni plavou k dělicí dráze a zpět, a to několikrát za sebou. Příkladem proudové formy práce je např.: děti plavaly podél kraje bazénu, zpravidla do půlky, kde vylezli z vody a po suchu běžely nazpět do rohu bazénu, kde vlezly do vody a čekaly, až na ně přijde řada. Výhodou proudové formy je to, že instruktor může individuálně děti opravovat, nevýhodou jsou časové prostoje a velmi často běh po mokré dlažbě za zády instruktora, který v tento okamžik ztrácel přehled o dětech. Při frontální formě práce s dětmi instruktor naopak měl dobrý přehled o dětech, měl možnost vidět případné chyby, ale neměl možnost všechny děti individuálně opravit.

Z forem výuky převažuje práce:	Procento výskytu	
	MŠ	Rodiče
Frontální	50%	16,7%
Proudová	50%	83,3%
Skupinová v družstvech	0%	0%
Skupinová na stanovištích	0%	0%
Individuální	0%	0%

#### e) Vyučovací postupy

Co se týče vyučovacích postupů, v těch lekcích, ve kterých převažoval nácvik předplaveckých dovedností, převažoval komplexní postup, kdežto v těch lekcích, ve kterých bylo cílem naučit děti plavecký způsob, převažoval postup analyticko – syntetický.

Z vyučovacích postupů převažuje	Procento výskytu	
	MŠ	Rodiče
Komplexní	25%	16,7%
Analyticko – syntetický	75%	83,3%
Synteticko – analytický	0%	0%

## 11.2 Vyhodnocení dotazníku pro učitelky mateřských škol

Ředitelky a učitelky mateřských škol vyplňovaly dotazník přímo během sledovaných lekcí. Počet zodpovězených dotazníků není totožný s počtem sledovaných lekcí, protože ředitelka nebo učitelka mateřských škol doprovází na výuku někdy více skupin dětí. Celkem dotazník vyplnilo deset učitelek a ředitelek z mateřských škol.

### a) Počty dětí přihlášených na plaveckou výuku ve vztahu na počet instruktorů

50% učitelek nebo ředitelek uvedlo, že z dané mateřské školy doprovází na lekce plavání více než 20 dětí. Děti jsou tedy rozděleny do výukových skupin, zejména dle dovedností, jak vyplynulo z výsledků pozorování lekcí. Počet dětí ve výukové skupině byl nejčastěji mezi 8 – 12 dětmi, v 60% případů byl na jednu skupinu jeden instruktor a ve 40% případů byli 2 instruktoři na jednu výukovou skupinu a v případě velkých skupin dětí byli i tři instruktoři na jednu výukovou skupinu. Tato fakta korespondují s tím, že v necelé polovině případů připadne na jednoho instruktora 1 – 8 dětí a v druhé necelé polovině případů 8 – 15 dětí na jednoho instruktora.

Kolik dětí je celkem zapsáno do lekcí plavání z Vaší MŠ?	Procento výskytu
1 – 10 dětí	10%
10 – 20 dětí	40%
20 a více dětí	50%

### Počet instruktorů na jednu výukovou skupinu

Kolik instruktorek připadá na jednu výukovou skupinu?	Procento výskytu
1 instruktorka	60%
2 instruktorky	40%
Více než 2 instruktorky	0%

### Průměrný počet dětí na jednu instruktorku

Kolik dětí připadá na jednu instruktorku?	Procento výskytu
1- 8 dětí	40%
8 – 15 dětí	40%
Více než 15 dětí	20%

#### b) Spokojenost s lekcemi plavání

Učitelky jsou ze 70% s výukou spokojeni, pakliže spokojeni nejsou, důvodem jejich nespokojenosti je zejména nepřiměřená obtížnost výuky na jednu nebo na druhou stranu, tzn. že úkoly jsou buď příliš snadné, nebo mají instruktoři příliš velké nároky. Dalšími udávanými důvody pro nespokojenost s výukou plavání byla studená voda, chladno ve sprchách či u bazénu a časté prochládání dětí. Rovněž tak nespokojeným učitelkám chyběla hra a herní motivace. Respondenti v této otázce mohli zahrnovat více důvodů nespokojenosti.

Jste spokojeni s lekcemi plavání:	Procento výskytu
Ano	70%
Ne	30%

#### c) Ovlivnění výkonnosti teplotou vody

Zajímavým faktem plynoucí z hodnocení dotazníků je, že ty učitelky, které mají zkušenost s výukou dětí v menším bazénu s teplejší vodou, vždy odpovídali, že teplota vody a menší prostředí ovlivňuje výkonnost dětí, a to samozřejmě jak pozitivně či negativně. Ty učitelky, které navštěvovaly s dětmi výuku plavání pouze na bazénu 25m x 10m a větší, odpovídaly, že velikost bazénu výsledky dětí neovlivní.

Myslíte si, že teplejší voda ovlivňuje výkonnost dětí?	Procento výskytu
Ano	50%
Ne	50%

Myslíte si, že menší bazén, kde probíhá výuka pouze jedné skupiny, pozitivně ovlivňuje výkonnost dětí?	Procento výskytu
Ano	50%
Ne	50%

#### d) Předplavecké dovednosti

Dalším pozoruhodným výsledkem je to, že učitelky mateřské školy nejčastěji zodpověděly na otázku, jaké dovednosti si myslí, že by děti měly umět, je ponoření obličeje, nicméně během sledovaných lekcí to však byla dovednost, které nebyl dán příliš velký prostor a instruktoři se jí věnovali jen okrajově. Před nácvikem plaveckých

způsobů by děti měly umět všechny plavecké dovednosti, které měly učitelky zahrnovat v dotazníku. Jen tři z deseti učitelek se domnívají, že by děti měly zvládnout potápění a orientaci pod vodou a splývat na břiše a jen dvě učitelky z deseti se domnívají, že by děti měly zvládnout splývat na zádech a skočit do vody. Mínění učitelek jistě ovlivňuje jejich vlastní zkušenost s výukou z dětství a stejně tak zkušenost z lekcí, na které děti doprovázejí a kde na splývání a na potápění není kladen důraz, viz níže. Tato zkušenost jistě učitelky ovlivňuje i v hodnocení obtížnosti plaveckých způsobů. Učitelky mateřských škol v minulosti prošly výukou s cílem naučit rekreační způsob prsa a s výukou jiného plaveckého způsobu během základní plavecké výuky se neseznámili v dostatečné míře, takže se nejspíše oni samy ve velkém procentu případů cítí nejlépe při plavání prsou rekreačním způsobem, takže 70% z dotázaných učitelek hodnotí plavecký způsob prsa jako nejjednodušší. Nicméně lektori FTVS Čechovská, Smolík a Pokorná posluchače semináře pro Trenéry plavání III. třídy a Učitele plavání C prosazují začínat kraulem jako první plavecký způsob.

Jaké dovednosti by dle Vás dítě mělo umět, než se začne učit plavecký způsob? (Respondenti v této otázce mohli zahrnovat více možností.)	Počet opovědí
Potápět se a orientovat se pod vodou	3x
Vydechnout do vody se zanořeným obličejem	6x
Splývat na břiše	3x
Splývat na zádech	2x
Skočit do vody	2x

Jaký plavecký způsob je podle Vás nejjednodušší?	Procento výskytu
Prsa	70%
Znak	20%
Kraul	10%



### 11.3 Výsledky rozhovoru s instruktory

Učitelé plavání a instruktoři odpovídali na připravené otázky ihned po skončení lekce. Jejich odpovědi jsem si zaznamenávala do připraveného archu, nicméně na některé otázky instruktoři odpovídali jinými obraty a jinak odpovědi formulovaly, takže vyhodnocení není citací. Dotazováno bylo 12 instruktorů, kteří vedli výuku mateřských škol a šest instruktorů, kteří vedli výuku plavání jako zájmový kroužek, na které dítě chodilo samo v doprovodu rodičů.

#### a) Cíl kurzu

Velmi zarážející jsou velmi vysoké a nekonkrétní cíle, které instruktoři uvádí pro konkrétní cíl výuky. Vezmeme – li v úvahu, že při výuce plaveckých škol bylo 40% začátečníků a 25% dětí mírně pokročilých (tedy odplavalo 10 – 20 lekcí) a jen 1/3 dětí odplavalo 20 více a lekcí, je zvláštní, že polovina instruktorů uvádí za cíl kurzu naučit děti plavecký způsob prsa a k tomu další instruktoři uváděli, že je cílem dokonce naučit všechny tři plavecké způsoby. Navíc k přihlédnutí k časové dispozici 20 lekcí s délkou 45 minut s docházkou jednou týdně, se domnívám, že jsou to cíle nenaplnitelné. Jsou to cíle příliš obecné, v časové dotaci 20 lekcí při výuce dětí 4 – 6letých bych doporučovala cíle konkrétnější a splnit je precizněji, než cíle obecnější a méně kvalitní.

Co je cílem tohoto kurzu?	Procento výskytu	
	MŠ	Rodiče
Naučit plavecký způsob prsa.	50%	16,6%
Aby děti byly schopni přeplavat určitou vzdálenost (s nebo bez pomůcek, dle pokročilosti).	33,33%	16,6%
Naučit prsa, kraul, znak.	8,3%	0%
Aby se děti nebály vody.	8,3%	0%
Kvalitní splývání na břiše nebo na zádech.	8,3%	0%
Kompletace znaku.	0%	33,33%
Kraulové paže a kraulové dýchání.	0%	33,33%

#### b) Důraz na dovednost potopit se

Dle Čechovské do přípravné plavecké výuky patří i nácvik dovedností spojené s potápěním a s ponořením obličeje do vody, kdežto instruktoři plavecké výuky a učitelé

plavání mateřských školo vidí dovednost potápět se spíše jako méně podstatnou a dokonce 41% instruktorů odpovídalo, že ji od dětí nevyžadují. Situace byla rozdílná při výuce plavání během zájmových lekcí, na které děti doprovází rodiče a to zejména na lekcích, které probíhaly v baby clubech, kde se chápe potápění jako naprosto samozřejmou a nedílnou součástí plavání. Nicméně pro kvalitní plavecký způsob je potřeba kvalitní splývavá poloha, které nelze dosáhnout bez zanoření obličeje, dále součástí plaveckých způsobů je pravidelné plavecké dýchání, které se opět provádí pomocí výdechu do vody, takže se domnívám, že je lepší se při plavecké výuce začátečníků zaměřit na přípravné plavecké dovednosti, jako právě potápění, splývání, dovednost vydechnout do vody apod., než za každou cenu učit prvky plaveckého způsobu prsa.

Jaký kladete důraz na dovednost potápět se?	Procento výskytu	
	MŠ	Rodiče
Děti učíme potápět se, ale nenutíme je.	41,6%	16,6%
Chceme, aby se děti uměly potopit po skoku.	25%	0%
Na potápění klademe velký důraz, protože zanoření obličeje je součástí splývavé polohy na břiše.	33,33%	66,66%
U předškolních dětí nevyžadujeme.	0%	16,6%

### c) Předplavecké dovednosti

Někteří instruktoři uváděli výčet dovedností, což je logické, poněvadž během jedné lekce se učí vícero dovedností, a to někdy i během jednoho úkolu.

Na otázku jakými plaveckými dovednostmi instruktoři začínají během plavecké výuky, odpovídali, nejčastěji, že splývání na břiše a k tomu kroulový pohyb dolních končetin. Samozřejmě výběr prvních plaveckých dovedností, které budeme děti učit, musí odpovídat výchozímu stavu, tedy tomu, co již děti umí a zvládnou. Zpravidla však zmiňované splývání na břiše v praxi vypadalo tak, že děti měly na těle plavecký pás, rukávky a plaveckou desku v ruce, takže poloha těla byla šikmá a nejednalo se o kopání ve smyslu kroulového pohybu dolních končetin. Dejme tomu, že by se tímto mohla sledovat samostatnost dítěte a samostatný pohyb v pomůckách, což by mohlo napomoci adaptaci na vodní prostředí a mít možnost s dětmi pracovat na hloubce za účelem adaptace na vodní prostředí, ale o splývavé poloze v těchto případech nemohla být řeč.

Jakými plaveckými dovednostmi začínáte, co učíte jako první?	Počet odpovědí	
	MŠ	Rodiče
Splývání na břiše s činností dolních končetin – kraulové nohy	4x	2x
Prsové ruce na suchu	3x	0x
„Kopat nohama“ v poloze na břiše s plaveckou deskou	2x	0x
Samostatný pohyb v mělkém bazénu	1x	0x
Samostatný pohyb v pomůcce pomocí šlapání vody	1x	1x
Výdech do vody	1x	1x
Potopení obličeje u okraje bazénu	1x	1x
Potopení a vyšlapání se k hladině a zaujmutí splývavé polohy s činností DK	0x	2x
Kraulové nohy s deskou v rukách a s bederním pásem	0x	1x
Prsové ruce	0x	1x

#### d) Výběr prvního plaveckého způsobu

V téměř všech plaveckých školách, ve všech lekcích, a to jak v rámci docházky mateřských škol na plavání a stejně tak i na lekcích základní plavecké výuky jako zájmové aktivity, na které dítě doprovází rodič nebo na ně dítě dochází samo, instruktoři a učitelé plavání volí jako první plavecký způsob prsa, což je tradiční pojetí v České republice. Výjimku tvořily pouze „plavecká škola 2“ a baby cluby, které se zabývají i výukou plavání dětí předškolního a mladšího školního věku, které preferují jako první plavecký způsob znak nebo kraul, záleží na výběru instruktorů a učitelů plaveckých škol, věku dětí na jejich dovednostech.

Instruktoři a učitelé plavání měli také odpovídat na otázku, co následuje, jakými plaveckými způsoby pokračují při výuce, v tomto případě byla v rámci výuky mateřských škol nejčastější odpověď, že druhý způsob se nevyučuje v předškolním věku, což by korespondovalo s tím, že během základní plavecké výuky je jedním z cílů naučit jeden plavecký způsob a teprve ve zdokonalovací plavecké výuce přibývají plavecké způsoby další. Avšak jako druhou nejčastější odpovědí bylo, že se navazuje znakem jako druhým plaveckým způsobem i v rámci základní plavecké výuky, a to s dětmi, které zvládají splývání na zádech i v době, kdy první plavecký způsob ještě není zcela zvládnutý.

Kterým plaveckým způsobem začínáte a jaký potom?	Procento výskytu	
	MŠ	Rodiče
Předškoláky učíme pouze prsa.	58,3%	0%
Paralelně učíme všechny plavecké způsoby.	8,3%	0%
Kraul	8,3%	0%
Prsa a Znak	8,3%	0%
Znak, poté kraul, poté prsa	0%	50%
Kraul, poté znak, poté prsa	0%	16,66%
Prsa, poté znak, poté kraul	0%	33,33%

#### e) Problematika dýchání u plaveckého způsobu prsa

Plavecký způsob prsa, jakožto první plavecký způsob při výuce, je nejčastěji vybírán v plaveckých školách a začíná se s ním velmi brzo, a to již na začátku předškolního období. Děti tedy koordinačně nemohou zvládnout souhru horních končetin s dýcháním, natož v celkové souhře s horními a dolními končetinami. Oproti tomu baby cluby, které plavecký způsob prsa neučí jako první a nechávají jej zpravidla jako druhý nebo třetí plavecký způsob, děti si jej osvojují nejdříve až na konci předškolního období či na počátku mladšího školního věku, tedy až kolem šesti let, navíc v době, kdy děti již zpravidla umí znak nebo kraul nebo oboje, a to bez hrubých chyb a navíc jsou to děti zcela adaptované na vodní prostředí, dlouhý výdech do vody pro je zafixovanou dovedností a nečiní jim problémy. Proto ve výsledcích rozhovoru s instruktory všichni instruktoři baby clubu, což činilo dvě třetiny dotázaných, odpovídalo, že učí plavecký způsob prsa již se souhrou s plaveckým dýcháním, což znamená s dlouhým výdechem do vody během fáze splývání.

Učíte v rámci nácviku plaveckého způsobu prsa i plavecké dýchání v souhře s horními a dolními končetinami?	Procento výskytu	
	MŠ	Rodiče
Ano	8,33%	66,66%
Ne	83,33%	33,33%
U dětí předškolního věku ne.	8,33%	0%

#### **11.4 Vyhodnocení pozorování získaných dovedností**

Během pozorování lekcí a dětí během plavecké výuky jsem zaznamenávala do pozorovacího archu (příloha č. 5) ty dovednosti, které měly děti již osvojené. Hodnotila jsem pouze ty dovednosti, které děti potřebovaly k tomu, aby byl naplněn cíl výuky, který uváděli instruktoři, nebo ty dovednosti, které instruktoři s dětmi procvičovali nebo je od dětí vyžadovali. Např. nebyly hodnoceny dovednosti potřebné pro plavecký způsob kraul, pakliže byla sledována skupina začátečníků, ale zaměřila jsem se na předplavecké dovednosti, jako např. samostatný vstup do vody apod.

Při pozorování platí ano, pakliže projev chování a získaná dovednost lze vypořádat alespoň u 75% dětí ze skupiny.

##### **a) předplavecké dovednosti**

Vzhledem k tomu, že více než 40% sledovaných skupin byly skupiny začátečníků, koresponduje s tím, že 25% dětí má při vstupu do vody úzkostné pocity. Pakliže ale vezmeme v potaz, že tedy v necelých 60% skupinách dětí jsou děti pokročilé, které již mají zkušenost s plaveckou výukou, je překvapující výsledek, že 75% dětí nezvládne samy potopit hlavu a eventuelně se pod vodou zorientovat. Evidentně snazší je pro děti potopení po skoku do vody, kdy je na hladinu vynesou nadlehčovací pomůcky, či je chytá dospělý. S neschopností se potopit souvisí i zanoření obličeje s výdechem do vody. 50% dětí sice obličejovou část hlavy do vody ponoří, ale jen na velmi krátký okamžik, na zlomek sekundy, a to se zatajeným dechem, bez výdechu.

Problematický jev vidím ve zjištění, že více než 90% dětí není schopno splývat bez pomůcky, děti neznají pocit fyzikálních zákonitostí vody jako je vztlak a odpor vody bez nadlehčovacích pomůcek. Děti se sice učí splývat, ale mají bederní pás a plaveckou desku v rukách a nejsou důsledně vedeny k tomu, aby byla zanořena obličejová část, nebo alespoň aby děti vydechovaly ústy do vody (dětsky řečeno dělaly bublinky), aby se obličej k hladině přiblížil a tím se v rámci možností minimalizovala šikmá poloha těla a dítě si zvykalo vydechovat i ústy do vody.

Díky tomu, že v zájmových lekcích plavání bylo více lekcí probíhajících v baby clubech, kde se pracuje s dětmi pokročilými, byly dovednosti dětí výrazně kvalitnější. 60% dětí nemá problém potopit se a ve vodě se zorientovat, např. vyloví z hloubky 120 cm předmět, po skoku jsou schopné zaujmout splývací polohu apod. Při splývací poloze jsou dvě třetiny ze sledovaných dětí schopny splývat a to buď po uvedení do pohybu

vpřed dospělým, nebo po odraze od stěny bazénu nebo s aktivním pohybem dolních končetin a to s obličejovou částí pod vodou a s výdechy do vody.

	MŠ		Rodiče	
	ano	ne	Ano	Ne
Předplavecké dovednosti				
Děti se bojí vody, reagují negativně při vstupu do vody	25%	75%	100%	0%
Děti zvládají vstup do vody, nevadí jim cákání a namočení obličeje	66,6%	33,3%	83,3%	16,7%
Děti zvládají ponořit obličej do vody	50%	50%	100%	0%
Děti zvládají ponoření celé hlavy a orientují se pod vodou	25%	75%	66,6%	33,3%
Děti skočí do vody k dospělému a potopí se.	50%	50%	83,3%	16,7%
Děti jsou schopni samostatného pohybu ve vodě v nadlehčovacích pomůckách.	91,7%	8,3%	100%	0%
Děti splývají ve vodě v nadlehčovacích pomůckách	75%	25%	100%	0%
Děti splývají ve vodě bez nadlehčovacích pomůcek (pohyb vpřed díky pomoci dospělého či aktivním kopáním kroučivým pohybem DK) v poloze na břiše	8,3%	91,7%	66,6%	33,3%
Děti vydechnou do vody bez zanoření obličeje	83,3%	16,7%	83,3%	16,7%
Děti vydechnou do vody se zanořeným obličejem	50%	50%	83,3%	16,7%
Děti splývají v poloze na zádech s nadlehčovacími pomůckami	58,3%	41,7%	100%	0%
Děti splývají v poloze na zádech bez nadlehčovacích pomůcek po uvedení do pohybu dospělým či aktivním znakovým pohybem DK	8,3%	91,6%	66,6%	33,3%

#### b) dovednosti spojené s nácvikem plaveckého způsobu prsa

Co se týče výuky plavání dětí z mateřských škol, dvě z dvanácti sledovaných skupin se neučily dovednosti spojené s plaveckým způsobem prsa vůbec, stejně tak čtyři skupiny ze šesti sledovaných lekcí jako zájmových aktivit.

Cca 80% ze sledovaných skupin dětí (byť jsou cca ze 40%) začátečníci jsou seznamováni s plaveckým způsobem prsa. Díky tomu se v souhře a i v provedení pohybů horních a dolních končetin objevují hrubé chyby, které nelze tolerovat ani při provedení plavcem v předškolním věku, jako je např. příliš šikmá poloha, trhavé a hrabavé pohyby

dolních končetin, které jsou důsledkem snažení dítěte udržet hlavu nad vodou a vedou ke zkracování záběru, postavení se ve vodě a neschopnosti provádět záběr dolními končetinami a provést fázi splývání.

Jako výsledky neuvádím procentuální výsledky, ale počty lekcí, ve kterých se jev vyskytoval.

	MŠ		Rodiče	
	Ano	ne	ano	Ne
PRSA				
Děti se učí prsové paže na suchu	10x	0x	2x	0x
Děti se učí prsové paže ve vodě	9x	1x	2x	0x
Děti se učí prsový pohyb dolních končetin na suchu	7x	2x	1x	1x
Děti se učí prsový pohyb dolních končetin ve vodě	7x	2x	1x	1x
Děti se učí kompletní plavecký způsob prsa bez výdechu do vody	7x	2x	1x	1x
Děti se učí kompletní plavecký způsob prsa s výdechem do vody	0x	10x	0x	2x
Při plavání plaveckým způsobem prsa dělají děti následující chyby:				
Hlava je vztyčená či dokonce v záklonu díky strachu z namočení obličeje či díky chybným instrukcím.	8x	1x	1x	1x
Příliš šikmá a křečovitá splývací poloha	7x	2x	1x	1x
Kolena jsou přitahována příliš pod tělo, zadek vylézá z vody.	3x	6x	0x	2x
Dolní končetiny provádí nesouměrný pohyb.	4x	5x	0x	2x
Neúplné nastavení chodidel, chybí „fajfky“	1x	8x	0x	2x
Není provedeno žádné splývání s výdechem do vody.	10x	0x	1x	1x
Pohyby horních končetin jsou trhavé, krátké, dítě hrabe.	8x	1x	0x	2x

#### c) dovednosti spojené s nácvikem plaveckého způsobu znak

Znak nebo průpravné dovednosti k plaveckému způsobu znak byly vyučovány pouze ve dvou skupinách v rámci výuky mateřských škol a ve čtyřech skupinách v rámci výuky jako zájmové aktivity. Opět uvádím v tabulce počty skupin, ve kterých se níže uvedené dovednosti vyučovaly.

Dohromady v šesti skupinách z osmnácti sledovaných celkem probíhal i nácvik znakových paží na suchu i ve vodě v souhře s dolními končetinami. Celkový dojem

z dětského provedení plaveckého způsobu znak v předškolním věku byl výrazně lepší, protože děti nedělaly tolik hrubých chyb, jako u plaveckého způsobu prsa. Pakliže instruktoři přistoupili k výuce znaku, děti již zvládaly splývavou polohu na zádech (většinou ještě s bederním pásem) a koordinačně provedení znakových paží není tak náročné jako paže prsové. Přes drobné chyby buď v poloze těla, nebo v záběru horními končetinami vypadal plavecký způsob znak s přihlédnutím k věku dětí mnohem lépe, než provedení prsou.

ZNAK	MŠ		Rodiče	
	Ano	ne	ano	Ne
Děti se učí znakové paže na suchu	2x	0x	4x	0x
Děti se učí znakové paže ve vodě v souhře se znakovými dolními končetinami	2x	0x	4x	0x
Při plavání plaveckým způsobem znak děti dělají následující chyby:				
Nedokonale drží splývavou polohu	1x	1x	3x	1x
Paže zabírají příliš přes osu těla nebo příliš daleko od ní.	0x	2x	2x	2x
Paže zabírají příliš hluboko pod tělo.	0x	2x	2x	2x
Kolena jsou příliš vystrkována z vody při záběru dolních končetin.	0x	2x	0x	4x
Dolní končetiny provádí pedálovitý pohyb.	0x	2x	0x	4x
Horní končetina se přenáší pokrčená.	1x	1x	1x	3x
Děti zadržují dech.	0x	2x	0x	4x
Dolní končetiny nepracují pravidelně.	0x	2x	0x	4x

#### d) dovednosti spojené s nácvikem plaveckého způsobu kraul

V rámci výuky dětí z mateřských škol nebyl kraul či technická cvičení ke kraulu vyučována ani u jedné skupiny. Ve čtyřech skupinách, a to v baby clubech, se instruktoři zaměřovali na technická cvičení pro plavecký způsob kraul a ve dvou případech dokonce k nácviku kompletního kraulu v souhře s kompletním dýcháním.

Ve čtyřech skupinách dětí, a to skupiny z baby clubů, již probíhala výuka i kraulu. Jak uvádím výše, byly to skupiny dětí pokročilých, a to v rámci zájmové plavecké výuky. V přístupech instruktorů a hlavně ve volbě technických cvičení byl rozdíl dle filozofie baby clubu. Jeden přístup k nácviku rotace těla a plaveckého dýchání vychází ze splývavé polohy těla na břicho, druhý přístup pro nácvik rotace těla a kraulového dýchání vychází ze



splyvavé polohy těla na zádech. V kompletaci plaveckého způsobu kraul se vyskytovaly rovněž hrubé chyby, které byly v důsledku ještě nezvládnutých dovedností specifických pro kraul, jako např. uvolněný přenos paže vysokým loktem, zkracování délky záběru a zasouvání ruky příliš blízko u hlavy. Děti však uměly rozlišit nádech do strany a záběr horních končetin byl buď ukazován rovnou s nutností nádechu do strany, kdy dítě má v jedné ruce plaveckou desku a druhou zabírá a ve fázi přenosu rotuje na bok a nadechuje se do strany, nebo se zabírá pouze jedenkrát každou horní končetinou, tedy provede se jeden cyklus horních končetin a pak se dítě obrací do polohy na zádech pro nádech a zpevnění těla, tedy za účelem korekce polohy.

KRAUL	ano	ne
Děti se učí kompletní plavecký způsob kraul.	2x	2x
Děti se učí kraulový pohyb dolních končetin s plaveckou pomůckou v rukách s hlavou ve vodě a s výdechy pod vodou.	4x	0x
Děti se učí kraulový záběr paží jednou rukou, druhá drží pomůcku, končetiny se střídají.	4x	0x
Děti se učí kraulový záběr horních končetin s pomůckou včetně nácviku kraulového dýchání.	4x	0x
Děti se učí kraulové dýchání samostatně u okraje bazénu apod.	4x	0x
Děti se učí rotaci trupu na bok a zpět.	2x	2x
Při plavání plaveckým způsobem znak děti dělají následující chyby:		
Poloha těla je příliš šikmá, hlava je zdvižená.	0x	4x
Dolní končetiny se krčí pod tělo a provádí pedálovitý pohyb.	0x	4x
Paže se zanořují do vody skrčené u hlavy nebo překřičují podílnou osu.	1x	3x
Paže zabírá příliš ohnutá v lokti.	0x	2x
Paže se nepřenáší s vysoko zdviženým loktem.	2x	2x
Nádech je proveden záklonem hlavy.	0x	2x
Nádech je prováděn pozdě, až s přenosem paže.	0x	2x
Paže se dobíhají.	1x	3x
Dolní končetiny nepracují pravidelně.	0x	2x

## 11.5 Porovnání výuky ve sledovaných plaveckých školách a baby clubech

Baby cluby a plavecké školy mají společný cíl, a to nabízet kvalitní služby týkající se plavání, avšak obě instituce k tomuto cíli směřují jinými cestami a jiným způsobem práce. Porovnat je můžeme z hlediska

- a) prostředí
- b) práce instruktorů
- c) homogenity skupin
- d) cílů

### a) Porovnání prostředí

Vzhledem k tomu, že baby cluby „plavou“ s dětmi ve věku od šesti týdnů, prostředí je za tímto účelem vybaveno a velmi dobře slouží i k výuce plavání dětí předškolního věku. Jednak je to obecně teplejší prostředí, teplota vzduchu je mezi 26°C - 28°C a teplota vody se pohybuje kolem 31°C ± 0,5°C. Děti, zejména nově příchozí začátečníci, nejsou ihned demotivováni pocitem chladu ještě před vstupem bazénu.

Prostředí je tedy primárně určeno pro výuku dětí, nikoliv za účelem rekreace široké veřejnosti či tréninku vrcholových sportovců, je proto i náležitě vybaveno širokým spektrem pomůcek, hraček a dalšího vybavení, jako jsou např. dětské toalety či stupátka k umyvadlům, sprchy jsou vybaveny pojistkou termoregulace, aby se zabránilo opaření dítěte při sebeobsluze, dbá se na maximální dezinfekci prostředí a pomůcek atd., stejně tak, jako jsou materiálně vybaveny mateřské školy.

Méně podstatné je i vybavenost a barevnost prostor šaten, sprch a prostory kolem bazénu, nicméně i to má vliv na vytvoření prvního dojmu. Baby cluby navíc bývají vybaveny hernou, kde děti mají možnost svačit a mohou zde zůstat po výuce zejména v zimních měsících za účelem doschnutí vlasů a vyschnutí uší jako prevence před nachlazením.

Již zmiňované pomůcky a hračky hrají velkou roli při adaptaci dítěte na vodní prostředí i během samotné výuky. Předškolní dítě dokážeme hrou natolik zaujmout, že zapomíná či lépe překonává své úzkostné pocity. Baby club má k dispozici nejen např. puky, které jsou typickou pomůckou pro nácvik potopení, ale např. i barevné navlékací kroužky, hračky ve tvaru zvířátek, které jsou naplněny křemičitým pískem atd., pomocí kterých lze děti k potápění motivovat, např. děti sestavují celou „kačení rodinu“ – některé kačeny plavou na hladině, některé jsou potopeny na dně, nebo je instruktor, který je ve vodě, drží potopeny na své dlani např. v hloubce 50 cm, aby bojácnému dítěti pouze stačil

k potopení obličej a na hračku dosáhlo. Takovéto hry a hračky samozřejmě lépe dítě předškolního věku motivují, než samotné: „A potopíme hlavu...“. Na jednu stranu jsou limitující finanční prostředky k vybavení plaveckých škol hračkami a pomůckami, ale domnívám se, že pokud si plavecké školy do svých lekcí zapisují i děti tří a čtyřleté, měly mít pomůcky a hračky k dispozici. Je – li opravdový zájem výuku zpestřit, stačí mnohdy i několik málo nápadů, např. puky polepit samolepicí folií (vyzkoušeno v praxi) a vymyslet vhodnou motivaci či vlézt k dětem do vody při prvních pokusech o samostatné zanoření. Během sledovaných lekcí jsem viděla využití pouze pěnových hraček firmy Dena, které se vznášejí na hladině a které děti sbíraly za účelem samostatného pohybu v pomůckách či při nácviku kraulových nohou. Obdobně však lze využít veškeré hračky, které plavou, jako plastová zvířátka, plastové ringo kroužky, míče a míčky různých velikostí, parníčky, pěnové puzzle atd.

Co se týče pomůcek, ve všech plaveckých školách během sledovaných lekcí jsem viděla využití pouze bederního pásu, plavecké desky, vodní „nudle“ a plaveckých desek v kruhové tvaru navlečených jako rukávky, navíc, jak se zmiňuji výše, ve čtyřech případech i ve velmi špatném stavu. Na trhu však existují desky ve tvaru medvídka, žabky, motýla, puzzle ryby, dále vodní nudle lze nožem rozdělit na poloviny či na třetiny a mnoho dalších, záleží rovněž na kreativnosti instruktora, za jakým účelem a jak pomůcky využije.

#### b) Porovnání práce instruktora

Práce instruktora baby clubu a plavecké školy se příliš neliší v možnostech volby proudové či frontální formy výuky, ačkoliv instruktoři baby clubů spíše volili proudovou formu práce.

Jako nepříliš ideální využití proudové metody však vidím v takové organizaci, kdy děti plavou za sebou podél kraje bazénu, instruktor je tedy může individuálně opravovat, nicméně děti se vrací během po kluzké dlažbě a za zády instruktora, takže instruktor v tu chvíli ztrácí o dětech přehled. Instruktoři baby clubů, pakliže volí tuto organizaci lekce, má k dispozici menší prostor, který lépe zrakově obsáhne a může využít všech čtyř krajů bazénu, takže děti např. ručkují zpět po okraji bazénu, nebo překonávají samostatným potápěním určité překážky, či prolézají sestavnou dráhu a nehrozí přitom riziko pádu na kluzké dlažbě.

Instruktor mívá v baby clubu zpravidla skupiny s maximálním počtem 6 – 8 dětí a mnohem lépe může v případě potřeby pracovat s dětmi na základě jejich individuálních potřeb. Byť jsou jak v plaveckých školách, tak v baby clubech děti selektovány do

skupin dle věku a pokročilosti, vždy se mohou vyskytnout případy, kdy je třeba s dítětem pracovat individuálně. Z praxe uvádím extrémní příklad, kdy do kurzů bylo zapsáno dítě, které se topilo po nehodě, kdy pod ním praskl led při bruslení. Byť toto dítě bylo zapsáno do skupiny k mladším a méně šikovnějším dětem, i tak to vyžadovalo velmi citlivý přístup k dítěti, zadávání individuálních úkolů a spolupráci s rodiči, kteří museli být přítomni ve vodě. V počtu 10 dětí by však k tomuto přístupu instruktor neměl podmínky. Navíc instruktor v baby clubu má možnost pracovat s dětmi po velmi dlouhou dobu, někdy např. již od šesti měsíců věku do předškolního věku a měl možnost dítě lépe poznat a následně s těmito znalostmi pracovat. Např. i přes to, že jsem změnila pracoviště (9 km od sebe vzdálené), mám možnost s přestávkami pracovat se skupinou dětí od roku 2005 až po současnost. Přináší to výhody v možnosti lepší motivace dítěte, možnosti zvolit efektivní pochvalu a kritiku atd., ale zejména jako instruktor vím, co děti přesně umí a jaké mají možnosti.

Instruktoři baby clubů téměř ve stech procentech případů nemívají plaveckou kariéru, nejsou plavci. Aby mohli vykonávat tuto práci, musejí si zajistit rekvalifikaci v ceně 15 000 – 30 000,- Kč. Díky tomu, že služby baby clubů jsou ve srovnání se službami plaveckých škol mnohem dražší, i rodiče jakožto klienti vyžadují kvalitní práci. Instruktoři jsou jednak z vlastní iniciativy, ale i z iniciativy baby clubů jakožto zaměstnavatele velmi často účastníci seminářů a školení a dále se vzdělávají. Navíc jsou instruktoři baby clubů zpravidla za svou práci dostatečně finančně ohodnoceni, což je v malé míře rovněž motivací ke kvalitní práci.

Právě díky tomu, že instruktoři baby club oproti učitelům plaveckých škol nejsou plavci, ale rekvalifikovaní fyzioterapeuti, zdravotní sestry, učitelky atd., nejsou tak, jako učitelé a trenéři plavání s plaveckou kariérou orientováni pouze na výkon dítěte, ale i na jeho prožitky spojené s pobytem ve vodě.

#### c) Porovnání homogenity skupin

Jak uvádím výše, v baby clubech se lze setkat se skupinami maximálně do počtu osmi dětí, ale není výjimkou na 12,5 m bazénu i se skupinou pěti dětí a na bazénu menším potom se skupinou i tří dětí.

Díky tomu, že skupiny jsou relativně malé, dají se v baby clubu dobře sestavovat dovednostně homogenní skupiny. Jsou dokonce baby cluby, které mají tak vysoký počet klientů, že nepřijímají začátečníky starší než 2 roky. V baby clubu, kde jsem zaměstnána, není maximální kapacita dětí naplněna, proto si nemůžeme dovolit stejně jako některé plavecké školy klienty odmítat. Může se proto stát, že zapíšeme do dovednostně

kompaktní skupiny začátečníka (orientujeme se dle věku) a v případě, že se po prvních lekcích ukáže, že se dítě do skupiny nehodí (buď je příliš šikovné, nebo naopak), hledáme mu skupinu, do které by se dovednostně hodilo lépe, takže se může stát, že např. plave s věkově odlišnou skupinou, ale které má takovou dynamiku a pro které jsou naplánované takové cíle, které odpovídají možnostem a potřebám dítěte.

Ve skupinách v plaveckých školách, které jsem v rámci této práce viděla, byly děti často rovněž dovednostně homogenní, někdy však ve velkém počtu (i když se pak na výuce účastnilo více instruktorů).

#### **d) Porovnání cílů**

Z rozhovoru s učiteli plavání a s instruktory vyplynulo, že plavecké školy sledují zejména výkon dítěte v souvislosti s plaveckým způsobem a s počtem uplavaných metrů, výuka se směřuje k obecným a dosti vysokým cílům.

V baby clubech se lekce skupí do kurzů o délce cca 3 – 4 měsíce a pro každý tento kurz a pro každou věkovou kategorii, tedy potažmo pro každou skupinu si instruktoři stanovují dílčí cíle. Tyto cíle jsou zcela konkrétní, např. odraz do splývavé polohy na zádech, nácvik znakových paží, nebo souhra znakových dolních a horních končetin, či nácvik kraulového dýchání apod. V rámcových plánech se neuvádí nácvik prsou, nácvik kraulu, to je samozřejmostí, k tomu veškeré snažení směřuje, a ačkoliv baby cluby pracují s dětmi zpravidla ve velkém časovém rozmezí a děti většinou velmi dobře zvládají předplavecké dovednosti, s výukou plaveckých způsobů se nespíchá a pakliže plavecké způsoby začnou děti učit, vyžadují se bez hrubých chyb v korektním, nikoliv v rekreačním způsobu provedení.

O výběru prvního plaveckého způsobu jsem se zmiňovala již výše, v kapitole 11.3. Baby cluby nezačínají výukou plaveckého způsobu prsa, začíná se nejčastěji znakem, poněvadž dvě třetiny dětí již ve čtyřech letech zvládnou perfektní splývavou polohu na zádech, bez pomůcek, tedy i bez bederního pásu, s rukama ve vzpažení a s aktivními a korektními znakovými dolními končetinami.

## **11 VLASTNÍ METODICKÁ ŘADA**

Baby cluby zařazují výuku plaveckého způsobu kraul (někdy v kombinaci se znakem) dříve, než plavecký způsob prsa, stejně tak je tomu i v baby klubu, ve kterém pracuji. Navíc Čechovská (2009) na semináři pro učitele plavání C a trenéry plavání III. třídy plavecký způsob kraul doporučuje jako první plavecký způsob, proto se právě metodická řada této diplomové práce týká právě plaveckého způsobu kraul.

Snahou bylo sestavit metodickou řadu tak, aby obsahovala pouze jednoduché a funkční prvky, které jsou vhodné pro děti předškolního věku a aby neobsahovala příliš mnoho obdobných kroků či prvků, které mají stejný cíl a ve výsledku děti předškolního věku matou. Metodická řada vznikla na základě zejména doporučených postupů dle Pokorné, Smolíka, Čechovské a Felgrové (2009), dále na základě vlastních zkušeností z více než čtyřleté praxe, ale také na základě zkušeností s filozofií totálního plavání a z výsledků z pozorování, rozhovorů a vyhodnocení dotazníků, které působily spíše odstrašujícím příkladem. Právě z pozorování sledovaných souborů vyplynulo, že plavecké školy z bezpečnostních důvodů využívají v příliš velké míře nadlehčovací pomůcky, zejména v trojkombinaci plavecký pás, plavecká deska a plavecké pomůcky. Níže uvedená metodická řada je sestavena tak, aby bylo využití pomůcek minimální, a předpokládá se instruktor či rodiče ve vodě, zejména při výuce dětí čtyřletých. Právě proto, že pro plavecký způsob kraul je skutečně nutno zvládnout výdech do vody ve splývavé poloze, nelze očekávat, že na realizaci metodické řady bude postačovat deset či dvacet výukových lekcí, navíc chceme – li po dětech opravdu dokonalou splývavou polohu na zádech či na břiše s aktivním samostatným pohybem vpřed s využitím dolních končetin, jen na to potřebujeme u dětí čtyřletých velkou časovou dotaci. Nicméně tento čas stráveným nácvikem hydrodynamické polohy však není zbytečný, bude zúročen při nácviku nejen plaveckého způsobu kraul, ale i při výuce ostatních plaveckých způsobů.

Metodická řada předpokládá nácvik plaveckého dýchání a nácvik horních končetin až tehdy, zvládne – li většina dětí v konkrétní výukové skupině právě hydrodynamickou polohu na břiše i na zádech, potopení a kraulový pohyb dolních končetin, dříve se s horními končetinami a dýcháním nezačíná, to by vedlo k plaveckému způsobu s příliš mnoho hrubými chybami. Pokorná (2009) rovněž doporučuje při nácviku kraulu začínat splývavou polohou v kombinaci s nácvikem dolních končetin. Dále však doporučuje nácvik horních končetin, a pak teprve rotaci trupu a dýcháním. Ve vlastní metodické řadě však zařazují nácvik rotace trupu v kombinaci s kraulovým dýcháním před nácvikem horních končetin, a to z toho důvodu, že při pohybovém cyklu horních končetin se využívá právě mírná rotace trupu.

Z uvedeného pozorování a rozhovorů jsem pro pedagogický experiment využila těchto poznatků:

V plaveckých školách během sledovaných lekcí byla využita herní motivace jen minimálně, což se mi jevilo jako chybné a v rozporu s potřebami dětí předškolního věku,

proto při realizaci metodické řady využíváme hry a motivaci ve velké míře, a to z toho důvodu, že se prvky dost často opakují po více lekcích z důvodu zautomatizování pohybu. Během hodnocení pozorovacího archu vyplynulo, že v 50% případů při výuce plavání dětí z mateřských škol byla využita frontální forma výuky, která se jevila jako nevhodná z důvodů malé možnosti korekce a nedostačující názornosti. Při realizaci metodické řady je třeba s dětmi pracovat tak, aby mohly být děti opraveny, aby nedocházelo k fixaci špatných pohybových stereotypů, které by potom byly hrubou chybou při plavání kompletním plaveckým způsobem. Z metodiky totálního plavání byl inspirací pro tvorbu níže uvedené metodické řady nácvik plaveckého dýchání z polohy na znaku a splývavá poloha na boku, ze které pak vychází nácvik horních končetin. Standardním postupem je nácvik plaveckého dýchání z polohy na břicho.

### **12.1 Výchozí stav**

Při výuce čehokoliv je potřeba nejprve zhodnotit, co žáci – děti, dospělí – již znají a od čeho je třeba začít. Při výuce plavání to platí mnohonásobně, jsou plavecké dovednosti, které nelze vynechat pro úspěšného dosažení zvoleného vyššího cíle, např. jak uvádím výše, dle mého soudu nelze dosáhnout kvalitního plaveckého způsobu bez zvládnuté dovednosti splývání a potopení.

Vzhledem k tomu, že jsem si tedy zvolila metodickou řadu pro plavecký způsob kraul, je třeba nejprve uvést, že děti, se kterými pro potřeby této diplomové práce pracuji, jsou děti, které již prošly předplaveckou výukou buď v našem či jiném baby klubu. V příloze č. 8 uvádím konkrétní cíle, kterých se snažíme dosáhnout pro určité věkové kategorie a čím děti, na kterých budu metodickou řadu aplikovat, zhruba prošly. Proto je možné s výše uvedenými skupinami v kapitole 10.3 ihned začínat s nácvikem dovedností uvedených v metodické řadě, nicméně je jasné, že před aplikací metodické řady se nesmí vynechat fáze adaptace na vodní prostředí, kdy si s dětmi hrajeme a využíváme takové hry, aby se dítě nebálo potopit, aby se rozvíjel „pocit vody“, aby se dítě umělo zorientovat pod vodou po náhlém pádu atd...

### **12.2 Popis metodické řady pro nácvik plaveckého způsobu kraul**

Při výuce plaveckého způsobu kraul se tradičně postupuje analyticky – synteticky, tzn. že se rozkládají zásadní dílčí dovednosti, které po kompletaci vytváří charakteristickou podobu kraulu. Tyto dílčí dovednosti se vyučují komplexně a po jejich zvládnutí se

skládají dohromady. Při syntéze těchto dovedností může docházet k plató efektu, tzn. že samostatně dovednosti dítě zvládá, ale po jejich syntéze se jejich kvalita zhorší, nebo zůstává na stejné úrovni. Metodická řada je tedy sledem těchto dílčích dovedností, dílčích cílů, které si děti musí osvojit.

Za předpokladu, že se na první lekci dostaví začátečníci, kteří nemají zkušenost s výukou plavání, musíme začít od základního kamene, kterým je adaptace na vodní prostředí. Tzn., že před výukou plaveckého způsobu, v tomto případě kraulu, dítě již musí být adaptované na vodní prostředí, nemá tedy strach vstoupit samostatně do vody, skočí do vody, po skoku se potopí a vyšlape k hladině a zachytí se samostatně kraje bazénu, u okraje umí vydechnout do hladiny a pod vodou, v nadlehčovacích pomůckách se umí samostatně pohybovat na hloubce a nevádí mu cáknutí vody do obličeje.

Pakliže již děti toto zvládnou, přistupujeme k výuce plaveckého způsobu. Minimální věk pro začátek nácviku této metodické řady jsou 4 roky věku dítěte, nicméně musíme mít v potaz, že nácvik jednotlivých dílčích dovedností bude trvat mnohem déle než u dětí starších, nicméně žádnou dovednost nesmíme uspěchat. Hoch uvádí, že „děti ve věku 3¼ roku potřebují k zvládnutí plavání 47 lekcí, děti ve věku 3½ roku 34 lekcí a děti ve věku 3¾ roku již pouze 24 lekcí. Uvedená čísla jsou samozřejmě průměrná, mezi odvážnými a velmi bojácnými dětmi mohou být velké rozdíly (doba 2 – 4 kratší nebo delší). G. Lewin zjistil, že při stejných podmínkách zvládne šestileté dítě plavecké základy o 10 výcvikových lekcí dříve než dítě pětileté.“ (Hoch, 1980, str. 17)

V níže uvedené řadě vycházím z tradičních doporučených postupů, z doporučených cviků z metodické řady sestavenou dle filozofie totálního plavání a z vlastní zkušenosti z vedení lekcí v baby clubech. Využívám v této metodické řadě nácvik dýchání pro kraul ze splývací polohy na zádech, je třeba zvládnout tedy i polohu na zádech a tím se paralelně děti učí i dovednost, kterou budou potřebovat i pro plavecký způsob znak.

**Klíčové dovednosti pro nácvik plaveckého způsobu kraul:**

#### **1. Splývací poloha na zádech bez pomůcek a dopomoci dospělého**

Cvičení a nácvik:

##### **a) Na suchu**

- stoj spatný ruce ve vzpažení, dlaně se překrývají přes sebe, hlava v prodloužení páteře (příloha č. 12, obr. 1)
- leh na podložce, ruce ve vzpažení, paže se překrývají (příloha č. 12, obr. 2)

##### **b) Ve vodě (předpokládá se hloubka, ve které dospělý dosáhne na dno):**



- Dospělý je natolik zanořen ve vodě, aby měl ramena na hladině, pokládá si hlavu dítěte na své rameno, rukama přidržuje dítě za kyčle, aby neklesala dítěti dolní polovina těla, dospělý couvá.
- Cítí – li dospělý, že se dítě uvolnilo, a je dospělý dobrý plavec (což by mělo být předpokladem), může plavat pod dítětem na znaku, dítě „leží“ na dospělém na jeho hrudníku. Děti většinou velmi důvěřují této poloze, protože cítí dospělého pod sebou. (příloha č. 13, obr. č. 3)
- Dospělý drží dítě za hrudník – za boky – za stehna – za kolena, vede dítě v lehu na zádech vedle sebe. Dítě má ruce pod hlavou („polštářek“), nebo ve vzpažení, dlaně se překrývají („šipečka, stříška“). (příloha č. 13, obr. č. 4)
- Aby se dítě učilo poznávat fyzikální vlastnosti vody a umělo udržet splývací polohu, je dobré zařadit i prvky na nácvik vznášení se na hladině – např. hvězdička na zádech, kdy dítě leží, nohy a paže mírně od sebe.

Tyto cviky vyžadují buď rodiče ve vodě, nebo menší skupiny dětí, aby měl instruktor možnost pracovat proudovou metodou, kdy pracuje s jedním dítětem a ostatní za sebou vykonávají jiný úkol, např. ručkují po kraji bazénu a cestou musí podplavávat a přelézat překážky apod.

## 2. Splývací poloha na prsou

Předpokladem je, že dítě umí ponořit obličej do vody, pakliže nikoliv, nejprve je učíme tuto dovednost pomocí her.

### Cvičení a nácvik

#### a) Na suchu

- ve stoji stejně jako v bodu 1 pro nácvik znakové polohy
- v lehu na podložce u okraje bazénu tak, abychom mohli provést výdech do vody (předpokládá se přelivový bazén, kdy hladina vody je ve stejné výšce jako kraj bazénu)

#### b) Ve vodě

- Dospělý drží dítě za boky, dítě má ruce ve vzpažení, paže kolem uší a dlaně se překrývají, zanoří současně s tím obličej do vody a učitel jej posílá ke kraji bazénu (příloha č. 14, obr. č. 5)
- Zpět k dospělému tak, že dítě má plošky nohou opřené o okraj bazénu, jednou rukou se drží kraje bazénu nebo žlábků, zanoří hlavu, přidá ruku z okraje bazénu do vzpažení a odrazí se pod vodou a dospělý k dospělému.

### 3. Nácvik korektního pohybu dolních končetin v poloze na zádech

#### Nácvik a cvičení:

##### a) Na suchu

- Sed na overballu, rukama se přidržujeme podlahy, imitace znakových nohou (příloha č. 15, obr. č. 7)
- Sed na okraji bazénu, rukama se přidržujeme, nohama imitujeme pohyb znakového - kraulového kopu. Můžeme s dětmi porovnat rozdíl, kdy kopeme hodně a kdy málo, tak, aby to nebylo slyšet, tak, aby to necákalo... (příloha č. 14, obr. č. 6) V sedu na okraji bazénu mají nad dolními končetinami vizuální kontrolu, kterou při splývání na zádech ztrácí a je dobré, když děti poznají, co instruktor myslí, řekne – li, kopej málo, kopej tak, aby to necákalo atd.

##### b) Ve vodě

Prakticky můžeme zopakovat všechny úchopy z bodu 1, kdy dospělý navíc chce po dítěti, aby kopalo aktivně nohama. Zpravidla však dítě kope s hrubými chybami, buď provádí pedálovitý pohyb, nebo příliš krčí kolena, které vylézají z vody, a je dobré, aby tyto chyby byly ihned opravovány. Vystrkuje – li dítě kolena z vody a má navíc problém ještě se stabilizací splývání, může dospělý mít dítě opřené hlavou o své rameno a položit mu své dlaně na stehna u kolen a tlakem na stehna korigovat kop dítěte. Jestliže dítě se splývavou polohou problém nemá, může jej dospělý vést vedle sebe, drží dítě za stehna a provádí dítě pohybem dolních končetin. Nebo dospělý vymezí paží horní a dolní mez rozsahu kopání, že boku dolní končetiny dítěti vypodloží jednou paží a druhou paží má dospělý položenou na hladině a nedovolí dítěti zvětšit rozsah kopání.

- Splývavá poloha na zádech s rukama ve vzpažení položené přes sebe a s aktivními znakovými nohama

Samozřejmě také chceme, aby dítě zvládalo i samostatný pohyb, zde tedy přichází na řadu nadlehčovací pomůcka, a to bederní pás („pásek, ježek, bodlinky“). Pomáhá dítěti vyrovnat splývavou polohu, aby se lépe soustředilo na pohyb dolních končetin a polohu paží ve vzpažení. Zvládne – li dítě být v perfektní splývavé poloze na zádech a k tomu provést korektní pohyb dolních končetin, odebíráme bederní pás.

Většinou se tyto dovednosti procvičují po dlouhou dobu, nestačí je s dítětem procvičit na jedné lekci. Aby to dítě bavilo, v rukách ve vzpažení vozíme malé hračky a úkol doplňujeme motivací, např. z plastových kostek stavíme na druhé

straně bazénu hrad, ale zároveň děti plavou na zádech a trénují znakové nohy a učitel je při tom opravuje.

- splývavá poloha na zádech, jedna ruka v připažení („u stehýnka“, druhá ve vzpažení („u ouška“), aktivní pohyb dolních končetin, nejprve s bederním pásem, po té bez něj

#### 4. Návnik korektního pohybu dolních končetin v poloze na prsou

Opět navazujeme na předchozí cviky při návniku splývavé polohy na břiše. Nejprve začínáme návnikem na kratší vzdálenosti, bez potřeby nádechu.

Cvičení a návnik:

##### a) na suchu

- využití cvičení pro návnik znakových nohou na kraji bazénu a overballu (příloha č. 15, obr. č. 8)

##### b) ve vodě

- dítě se drží kraje bazénu a dospělý mu dolními končetinami provádí kroumový pohyb (příloha č. 16, obr. č. 9)
- tak, jako v bodu 2 dospělý posílal dítě ke kraji bazénu ve splývavé poloze, posíláme dítě z větší vzdálenosti se zapojením aktivního pohybu dolních končetin
- odraz od okraje k dospělému na větší vzdálenost se zapojením kroumového pohybu dolních končetin
- při návniku samostatnosti využijeme bederního pásu, aby dítě zvládlo korektní polohu (předpoklad je ponořená hlava mezi pažemi) a aby tělo neklesalo do svislé polohy. Dítě tedy má ruce ve vzpažení – tradičně se doporučuje dávat dětem do rukou plaveckou desku, hlava je mezi pažemi s ponořenou obličejovou částí, nohy kopou. Místo desek mohou děti opět v rukách držet hračku pro lepší motivaci.
- Splývavá poloha pouze s rukama ve vzpažení s držením plavecké desky nebo s držením hračky bez bederního pásu (příloha č. 16, obr. č. 10)
- Splývavá poloha s rukama ve vzpažení a ponořenou hlavou a aktivním kroumovým pohybem dolních končetin bez pomůcek (příloha č. 17, obr. č. 11)
- Splývavá poloha s aktivním pohybem dolních končetin, ale jedna ruka je ve vzpažení a druhá v připažení

## 5. Návčik kraulového dýchání

### Cvičení a návčik

#### a) na suchu

- leh na boku, korektně fixovat polohu hlavy při výdechu (příloha č. 18, obr. č. 12)
- leh na podložce na břicho kolmo k okraji bazénu tak, aby hlava přesahovala pře okraj bazénu, ruce jsou podél těla. Úkolem je dlouhý výdech do vody s krátkým nádechem na stranu s provedením rotace, nikoliv záklonu hlavy. Ucho necháváme ve vodě při nádechu. (K tomuto nepohodlnému cvičení je dobré děti motivovat, např. indiáni se schovávají a kontrolují bledé tváře – musí vykuknout). (příloha č. 18, obr. č. 13)
- Varianta tohoto cvičení je, že je jedna ruka ve vzpažení na hladině a pro nádech se hlava otáčí k druhému rameni.
- stoj v předklonu, jedna ruka ve vzpažení, druhá ruka v připažení, nádech na stranu, výdech dolů

#### b) ve vodě

1. výchozí poloha pro návčik kraulových záběrů horních končetin je splývavá poloha na zádech (jedna ruka v připažení, druhá ve vzpažení), ze které se dítě přetáčí na bok, hlava se nesmí u rotace na bok zaklánět nebo předklánět, je v prodloužení páteře. V poloze na boku se ucho dotýká paže, paže je propnutá. Rotuje se za tou rukou, která je ve vzpažení. V poloze na boku se provede dlouhý výdech a pak se přetáčí zpět do polohy na zádech.

## 6. Splývavá poloha boku

### Cvičení a návčik

#### a) na suchu

- leh na boku, korektně fixovat polohu hlavy při výdechu, jedna ruka ve vzpažení, na tu opíráme tvář, druhá ruka volně položená na boku (příloha č. 18, obr. č. 12)

#### b) ve vodě

- stoj rozkročný v předklonu ve vodě na mělčině, jedna ruka v připažení, druhá ve vzpažení
- dítě stejně jako na suchu ve vodě leží na boku, horní rameno je těsně nad hladinou, v každé ruce má malou plaveckou pomůcku. Důležité je, že hlava je pod vodou obličejovou částí a pro nádech rotuje nad hladinu. (příloha č. 19, obr. č. 14)

- Po zvládnutí tohoto cvičení je, že odebereme desku z ruky, která je v připažení (ta měla význam pro uvědomění si, že boky musí být pod hladinou, nesmí klesat ke dnu a k nadnesení těla pro snadnější provedení dolních končetin). Po té odebíráme desku i z ruky ve vzpažení.

## 7. Nácvič pohybu horních končetin

### Cvičení a nácvič

#### a) na suchu

- leh na boku na podložce ve stejné poloze jako v bodu 6, nácvič vysokého lokte přitahováním paže. Pohyb dětem přiblížíme tím, že jej popisujeme, „jako by si chtěly prsty pohladit bok“. (příloha č. 19, obr. č. 15)

#### b) nácvič ve vodě

- Výchozí poloha těla je na zádech. Následuje rotace celého těla z polohy na zádech do polohy na boku, v poloze na boku se provádí dlouhý výdech do vody a současně se přitahuje ruka s vysokým loktem nad bok a zpět do připažení = není to záběr do vody, je to nácvič vysokého lokte
- Z polohy na zádech rotace trupu do polohy na boku na vzpaženou paži, začíná se přenosem připažené končetiny (ostrým loktem). Jakmile je ruka při přenosu u hlavy, druhá ruka ze vzpažení zabírá pod tělem do připažení a provádí se rotace těla na druhý bok s hlavou neustále pod vodou. První ruka mezitím dokončila přenos a je ve vzpažení v přípravné fázi, ruka v připažení se opět začíná přenášet vysokým loktem a cyklus se opakuje. Namísto třetího záběru se vracíme zpět na záda pro korekci splývavé polohy a pro nádech. Je to cvičení dobré pro správné načasování záběrů tak, aby se ruce nedobíhaly a slouží pro nácvič záběru horních končetin bez souhry s kroulovým dýcháním.

## 8. Kompletace kroulu s dýcháním

Ve fázi, kdy děti zvládají dva korektní záběry horními končetinami a přitom nedělají chyby v pohybech dolních končetin a přidáme plavecké dýchání. /kolem je tedy namísto rotace a vracení se na zádech provést nádech do strany na začátku fáze přenosu paže ostrým loktem.

Nácvič se provádí rovnou ve vodě.

### 12.3 Aplikace v praxi

Pakliže jsem výše uváděla, že je možné začít s nácvikem dílčích dovedností s dětmi čtyřletými, je jasné, že na osvojení celého kraulu budeme potřebovat více než deset nebo dvacet lekcí. Začneme – li tedy ve čtyřech letech, korektního kompletního kraulu jsou šikovnější děti schopny dosáhnout v pěti a půl, šesti letech. Začneme – li s dětmi pětiletými, či pěti a půlletými, do šesti let věku by si kompletní kraul měly být schopny osvojit. Jinými slovy, čtyřleté dítě není z hlediska psychomotorického vývoje schopno naučit se žádný z plaveckých způsobů, pakliže jej vyžadujeme v korektní podobě.

Nácvik plaveckého způsobu je tedy časově velmi náročnou činností, zvláště když dítě dochází na výuku jednou týdně. Proto pro potřeby a aplikaci této metodické řady jsem zvolila různé věkové skupiny dětí, abych mohla pro ukázkou realizovat všechny kroky.

Výuku se snažím koncipovat dle obecných zásad pro stavbu tělovýchovné jednotky, tedy že lekce se skládá z úvodní, průpravné, hlavní a závěrečné části. Zvoleným cílům a nácviku cílových dovedností se tedy věnujeme v hlavní části lekce, s celkovým časem maximálně 15 minut. Jedna lekce trvá 45 minut. Počet lekcí v daném kurzu je 15.

Metodická řada byla aplikována v prostředí primárně určeném pro výuku plavání předškolních dětí. Bazén je popsán výše, viz kapitola 10.2, a to „Baby club 1“. V případě sledovaných skupin, je v jedné výukové lekci bylo zapsáno maximálně osm dětí s tím, že vedu lekci sama bez asistence dalšího instruktora, a to z vody, nikoliv ze sucha, pro možnost názorné ukázky a individuální opravy. Skupiny dětí jsou dovednostně i věkově homogenní.

Při realizaci nácviku plaveckých dovedností metodické řady byla snaha vyvarovat se frontální formy práce a lekce byly koncipovány tak, aby se střídala hlavní činnost směřující k osvojení si určité dovednosti s činností doplňkovou. Byla tedy využita proudová forma výuky, což v praxi vypadalo tak, že děti plavaly po jednom za sebou a byly kontrolovány instruktorem při jednom kraji bazénu a zpět se děti vracely samostatně podél druhého kraje bazénu s překonáním určité opičí dráhy s doplňkovým cílem, jako např. nácvik pravidelných dlouhých výdechů a krátkých nádechů.

#### a) Skupina 1

Pro skupinu 1 jsem zvolila cíl perfektní splývavé polohy perfektní pohyb dolních končetin v poloze na zádech i na břiše a začátek nácviku kraulového dýchání.

Vzhledem k tomu, že děti nejsou začátečníky a již absolvovaly několik kurzů plavání, jsou perfektně adaptované na vodní prostředí. První dva měsíce jsem se tedy v hlavní

části lekce zaměřila na splývavé polohy a korekci chyb v provedení kraulových a znakových nohou, se kterými se děti již seznamovali v kurzu předcházejícím. Na následujících lekcích tedy pokračuji v nácviku kraulového dýchání za využití cvičení na suchu a ve vodě. Při nácviku ve vodě využíváme bederního pásu za účelem usnadnění držení splývavé polohy. Využívám technického cvičení vycházející z polohy na zádech, kdy dítě má jednu ruku ve vzpažení a druhou v připažení a rotuje na bok za účelem výdechu do vody směrem ke vzpažené ruce. Jak uvádím výše, snažím se, aby součástí drilu byla herní motivace, tzn. že využíváme během plavání hraček, se kterými manipulujeme z jedné strany na druhou, např. v ruce ve vzpažení držíme míček, kterým se na druhé straně bazénu děti např. trefují do koše apod. Současně hračka v ruce pomáhá dítěti uvědomit si, kam se má otáčet.

Problematické při tomto nácviku je udržení splývavé polohy a rotace těla ze zad na bok a zpět bez bederního pásu, tedy bez nadlehčovací pomůcky a bude vyžadovat delší čas na nácvik, než je rozmezí tohoto kurzu. S bederním pásem však tento úkol děti zvládají výborně, vzhledem k počtu lekcí, ve kterých byla tato dovednost trénována. Navíc cíl pro tuto skupinu je pouze začít nácvik plaveckého dýchání, nikoliv jeho dokonalá podoba, která bude cílem pro tuto skupinu v následujících kurzech, budou – li děti pokračovat v docházce na výuku plavání.

Příklad výukové lekce pro skupinu 1 uvádím jako přílohu č. 9.

#### b) Skupina 2

Pro skupinu 2 byl zvolen cíl nácvik bezchybného kraulového dýchání a počátek nácviku kraulových paží na suchu.

Velkým problémem u této skupiny byla v minulosti zanedbaná splývavá poloha na zádech i na břiše. Polovině dětí se stále ještě dostávalo tělo do příliš svislé polohy a tak jsme se neustále vraceli k předchozím cvikům za účelem zlepšení splývavé polohy, takže v podstatě se konkrétní úkoly nelišily od úkolů skupiny 1, byť jsou v ní děti o půl roku mladší. Nicméně od poloviny kurzu trénujeme i cílové kraulové dýchání. Pro zkvalitnění výuky a eliminaci prostojů, které by vznikaly tím, že by děti chvílemi čekaly na mojí pomoc a korekci, a pro možnost permanentní korekce, jsem pozvala rodiče, ať se účastní výuky ve vodě. (Rodiče se při výuce takto starých dětí lekcí standardně neúčastní, pouze v případech začátečníků či dětí extrémně bojácných).

Výsledek pak byl celkem uspokojivý, děti jsou schopny rotace a výdechu do vody samostatně bez nadlehčovací pomůcky, ale s pomocí dospělého. Pomoc dospělého

však nemusí nutně znamenat, že dospělý dítě drží, ale často je to slovní výpomoc typu: „Natáhni se do dálky, narovnej nohy, udělej bublinky, potop se víc, udělej delší bublinky...“ V tomto směru rodiče velmi podporují dynamiku lekce. Pakliže však mají děti provést kraulového dýchání z rotace ze zad zcela samostatně, je potřeba ještě využít bederní pás ke korekci splývací polohy. Jakmile se děti soustředí na kraulové dýchání, přestávají precizně provádět splývání.

V druhé polovině kurzu jsme začali s nácvikem kraulového záběru paží na suchu, a to konkrétně s nácvikem ostrého lokte ve fázi přenosu paže. Ukázalo se však, že tento cvik nemá smysl a přesah bez aplikace ve vodě, začali jsme jej zkoušet i ve vodě v kombinaci s rotací na bok a výdechem do vody.

K zařazení nácviku kraulových paží s provedení záběru nám však chybí zvládnutí splývací polohy na boku, která bude cílem následujícího kurzu.

Příklad výukové lekce pro skupinu 2 uvádím jako přílohu č. 10.

### c) Skupina 3

Děti v této skupině nejsou zdaleka dovednostně homogenní. Hodně se zde projevují rozdíly u dětí, které plavou od kojeneckého věku a které začínaly s výukou až ve věku předškolním. Pro zkvalitnění výuky byly šikovnější děti narozené v roce 2003 zařazeny do skupiny dětí narozených 2002 – 2000, tedy s dětmi mladšího školního věku, protože již jsou natolik vyzrálé zvládnout výuku bez herních prvků a navíc jejich získané plavecké dovednosti jsou srovnatelné s dětmi o rok až dva staršími.

Cílem pro tuto skupinu dětí, tedy dětí šestiletých, je zvládnout splývací polohu na boku, perfektně zvládnuté kraulové paže a začít s nácvikem kompletace celého kraulu.

S méně šikovnými dětmi jsme ani v půlce kurzu nezvládli splývací polohu na boku, stále se vracíme ke korektním splývacím polohám na zádech a k rotaci těla s výdechem do vody a s nácvikem ostrého loktu.

Nácvik kraulového záběru je spíše pro zpestření výuky, aby děti měly cíl a věděly, co sledujeme neustálým nácvikem předcházejících technických cvičení.

Naopak u dětí šikovnějších, kterým splývací poloha na boku nečinila obtíže a perfektně zvládají dýchání a přenos paže ostrým loktem, nečinil žádný problém z výchozí polohy na zádech provést dva záběry horními končetinami s korektním přenášením paže a s rotací těla a pro nádech se vrátit do polohy na zádech a zkorigovat tím polohu těla a zejména dolních končetin, které nesmí „padat“ ke dnu. Kraulové dýchání měli dostatečně



zafixované, že pak nebyl problém do kraulového záběru je začlenit a tím zkompletovat celý plavecký způsob kraul.

Příklad výukové lekce pro skupinu 3 uvádím jako přílohu č. 11.

Vlastní nácvik dovedností a provedení úkolů dětmi je zachyceno na DVD, přiloženo jako příloha č. 20.

#### **12.4 Reflexe aplikace metodické řady v praxi**

Děti na nácvik nových plaveckých dovedností reagovaly pozitivně, zvláště v kombinaci s herními doplňkovými relaxačními činnostmi. Výhodou samozřejmě bylo, že děti znají prostředí a znají instruktorku již z předcházejících kurzů předplavecké výuky.

Velmi přínosné a efektní vidím v nácviku kraulového dýchání, které je v polovině metodické řady a vyučuje se prakticky po zvládnutí kraulových a znakových pohybů dolních končetin. Při pozdější kompletaci s kraulovým záběrem horních končetin není tak problematické právě proto, že je pro děti poté samozřejmě nadechovat se rotací nikoliv záklonem hlavy.

Rovněž tak se mi jeví jako efektivní nácvik rotace ze zad na bok a zpět pro nácvik dýchání oproti standardně doporučovaným technickým cvičením, které vycházejí z polohy na břiše do polohy na boku pro nádech a zpět do polohy na břiše. Děti ve většině případu při rotaci z břicha jako první zvednou hlavu do záklonu a až následně rotují do strany, což vedlo k zafixování nesprávného pohybu, který se musel přeučovat. Při rotaci ze zad se dítě rovnou učí nechávat hlavu stále v prodloužení páteře bez záklonu. Přetočit se z polohy na zádech do polohy na boku a současně schovat obličej pod vodu nebyl pro děti (které samozřejmě se nebojí potopit) problém. Čtyřleté děti se ze začátku přetočily na bok jen na okamžik. Bylo nutné dětem důsledně vysvětlit, že na boku mají setrvat a při nácviku kraulového dýchání ještě provést dlouhý výdech do vody „bubliny“. U čtyřletých pak nastával ze začátku v tom, že měly provést mnoho úkolů zároveň: přetočit se, vydechnout a zároveň nepřestávat pracovat dolními končetinami, na které právě při soustředění na výdech zapomínali a tím pádem se ztrácela rovnováha a ideální hydrodynamická poloha.

Dalším velmi přínosným prvkem vidím ve včasném nácviku ostrého lokte. Při standardním nácviku z polohy na břiše, kdy dítě mnohdy drží v jedné ruce ve vzpažení desku a druhou se učí kraulový záběr, se dítěti fixuje chybný přenos paže v propnutí, kdy svalstvo paže není relaxované a není proveden právě ostrý loket charakteristický pro efektivní provedení fáze přenosu během kraulového záběru horních končetin. Nácvik

ostrého lokte je ve výše uvedené metodické řadě jako první dovedností při nácviku horních končetin, právě proto, aby se zabránilo jakýmkoliv pokusům o přenos horní končetiny napnutou paží a fixaci propínání paže ve fázi přenosu.

Naopak jako málo efektivní a velmi obtížné se mi jeví zařazení do metodické řady splývavé polohy na boku. I pro děti šestileté to bylo velmi obtížné a zvažuji, zda by měla být důsledně vyžadována dovednost splývat na boku. Faktem sice je, že tělo při záběru horních končetin při kraulu nezůstává v pozici na prsou, ale dostává se mírně na bok tak, aby horní rameno plavce bylo nad hladinou, nicméně plavec v této poloze nezůstává na dlouhou dobu, protože při zahájení záběru protilehlé paže se tělo dostává zpět na prsa a poté na druhý bok.

Co se týče mé vlastní práce, domnívám se, že jsem pro skupinu 3 zvolila pro některé děti příliš vysoký cíl. Děti, byť jsou šestileté, ale nezvládnou korektní splývavou polohu na břiše a na zádech, nemohou se ještě učit kompletní plavecký způsob. Pakliže byla splývavá poloha zvládnutá tak napůl, občas dětem klesala dolní polovina těla ke dnu i při splývání, při zařazení dýchání či horních končetin se splývavá poloha narušila zcela a výsledkem byly trhavé pohyby končetin, křečovitá poloha těla atd.

### 13 DISKUSE

Samozřejmě jako instruktor baby clubu zaujímám do jisté míry nestrannou pozici při hodnocení plavecké výuky. Cítila jsem proto potřebu se dále vzdělávat a rozšířit si potřebnou kvalifikaci pro hodnocení plavecké výuky realizovanou v plaveckých školách, proto jsem v říjnu 2009 absolvovala školení a získala certifikát jako Učitel plavání C a Trenér plavání III. třídy. Na tomto školení však pro mne překvapivě bylo tradiční pojetí plavecké výuky spíše kritizováno. To, na co odborníci FTVS pro plaveckou výuku Čechovská, Pokorná a Smolík poukazovali jako na nevhodné, bylo právě zejména uspěchání nácviku plaveckých způsobů a rovněž tak výběr prsou jako prvního plaveckého způsobu.

Pozorováním lekcí v plaveckých školách v bazénech o rozměrech 25 m x 10 m a větších jsem zaznamenala pro mě velmi překvapující jev, a to velmi malou snahu instruktorů o individuální přístup, a to až ve čtvrtině případech během lekcí pro děti z mateřských škol. Během těchto lekcí byla využita pouze frontální metoda práce, což pak v praxi vypadalo tak, že učitelka plavání zadala dětem úkol, který děti plnili naráz. Učitelka ze břehu děti sledovala a slovně děti opravovala, ale bohužel, děti jí kolikrát neslyšely díky zhoršené akustice a také korekce nebyla určena konkrétnímu dítěti, takže ji děti často i ignorovaly.

Je sice jasné, že přístup je ovlivněn množstvím dětí v jedné výukové skupině, nicméně na lekcích s přibývajícím počtem dětí bylo i více instruktorů, nicméně se domnívám, že do jisté míry individuální přístup a oprava dítěte je i věcí vůle instruktora či učitele. Rovněž tak snaha děti k plavání motivovat a využít motivace k maximálním výkonům dětí je také do jisté míry odraz pedagogických dovedností a vůle učitelů plavání. Při práci s předškolními dětmi by se výuka plavání přece neměla zúžit na dril a neměla by být orientovaná pouze na výkon, ale rovněž na prožitky dítěte spojené s pobytem ve vodě. Mnoho lidí v dospělém věku přiznává své negativní a někdy až traumatizující zážitky z výuky plavání nejen z předškolních let. Proto by výuku plavání měl vést odborník, disponující nejen dovednostmi a znalostmi týkajícími se pouze plavání, ale i znalostmi z obecné didaktiky tělesné výchovy a zejména znalostmi vývojové psychologie, nestačí být pouze plavcem s plaveckou kariérou.

Orientace na výkon rovněž vede k předčasnému nácviku plaveckých způsobů, v tradičním pojetí se tedy jedná o nácvik plaveckého způsobu prsa. Vezmeme – li v potaz, že v 75% většině všech sledovaných lekcí v rámci výuky dětí z mateřských škol se jednalo o základní plaveckou výuku s cílem naučit děti plavecký způsob a zároveň cca 40% dětí byly úplní začátečníci, získáváme výsledek, že cca pětina dětí byla začátečníků, u nichž se absolutně vypustila přípravná plavecká výuka. To ve sledovaných lekcích vedlo bohužel k nedostatečné adaptaci na vodní prostředí a z dětí se po absolvování kurzu stávají poloplavci, kteří se sice v bazénu dovedou pohybovat pomocí plaveckého způsobu prsa s chybami, ale nezvládnou stresovou situaci, jako je pád do vody atd.

Z pozorování výše uvedených souborů dále vyplynulo, že se jeví efektivnější vést plaveckou výuku pro předškolní děti v prostředí za tímto účelem zařízeném, tedy v bazénech s odpovídající teplotou vody, hloubkou a s odpovídajícím materiálním i personálním zázemím. Ačkoliv hlavním cílem baby clubů bude nejspíše i v budoucnu zůstat práce s kojenci i batolaty, a to proto, že baby cluby disponují malými bazény o rozměrech kolem 6m délky, existují i takové baby cluby, které mají bazén o rozměrech 12,5 m na délku, což je naprosto ta samá délka, jaká je využívána v plaveckých školách, kde jsou děti organizovány do skupin pracujících na šířku bazénu, nebo sice na délku, ale jen do půli bazénu a kde se navíc děti vrací zpět po suchu během na kluzké dlažbě, což se v baby klubu nestane. V tento okamžik by se při popisu práce v takovémto baby klubu mělo přestat dávat slovo plavání do uvozovek, jak je v českých poměrech tradiční, protože v takovém baby klubu, které plave s dětmi v prostředí velikostně srovnatelným s vymezenou dráhou ve velkém bazénu plavecké školy, se jedná o plnohodnotnou

přípravnou nebo plaveckou výuku. Tato výuka je mnohdy i mnohem kvalitnější, protože jak se již zmiňuji v kapitole 11.5, baby cluby a instruktor pracuje s dítětem po dlouhou dobu, zná jeho rodiče a jejich výchovné metody, a celkově získává v menších skupinách k dětem osobnější vztah a má možnosti pracovat s dětmi více na základě jejich individuálních potřeb. Instruktor navíc zná plaveckou „kariéru“ dítěte, ví, čím dítě prošlo, jaká je docilita dítěte, jaký má temperament, jakou má dítě vnitřní motivaci či jakou vnější motivaci musí instruktor zvolit, aby byla účinná. Domnívám se, že toho instruktor nebo učitel plavecké školy, je schopen ve velmi omezené míře a velmi záleží na jeho osobních učitelských schopnostech a dovednostech. Nevýhodou nabídky kvalitních služeb baby clubů je však vysoká cena lekcí a kurzovného.

## 14 ZÁVĚRY

Cílem mé práce bylo získat přehled a zmapovat na určitém vzorku plaveckých škol organizační možnosti, využívaných postupů a metod výuky plavání předškolních dětí. Na základě získaných výsledků bylo cílem vytvořit vlastní metodickou řadu a tu ověřit vlastní praxí. K těmto cílům jsem se pokusila přiblížit pozorováním plavecké výuky, rozhovorem s instruktory a s učiteli plavání a pomocí dotazníků pro ředitelky a učitelky mateřských škol.

Na základě pozorování výše popsaných lekcí jsem zjistila, že:

1. v bazénech primárně určených pro výuku předškolních dětí, tj. v bazénech menších než 25x10m, s teplotou vody 29 – 32 °C, nabízejí výuku plavání baby cluby. Výuka v baby clubech probíhá skupinově (stejně tak jako v plaveckých školách), nicméně v málo početných skupinách dětí tak, aby bylo možné zajistit individuální přístup k jednotlivci. Instruktoři nejčastěji využívají proudovou metodu a kombinují analyticko – syntetický postup s postupem komplexním, protože se zaměřují na komplexní výuku předplaveckých dovedností a na adaptaci dítěte na vodní prostředí a jeho psychické prožitky ve vodě za účelem získání kladného vztahu k vodnímu prostředí. To koresponduje s hypotézou č. 1, ve které předpokládám, že děti, které docházejí na výuku plavání do bazénu menších rozměrů než 25x10m s hloubkou do 140 cm a teplotou vody 29 – 32°C, kde se pracuje v menších výukových skupinách, ve kterých případně méně než 8 dětí na jednoho učitele (instruktora) plavání, budou lépe adaptovány na vodní prostředí, tzn. že více než 75% dětí z jedné výukové skupiny zvládne dovednost pádu pod vodu a potopení obličeje. Dále tento výsledek koresponduje i s hypotézou č. 2, ve které předpokládám, že děti budou dosahovat

lepších výsledků, tzn. že alespoň 75% dětí ze skupiny budou zvládat předplavecké dovednosti splývání se zanořeným obličejem v poloze na prsou a na zádech, výdech do vody a skok pod vodu v těch výukových skupinách, ve kterých učitel plavání (instruktor) respektuje vývojové a individuální předpoklady dětí, pracuje spíše proudovou metodou a maximálně využívá komplexní postup.

2. v bazénech přístupných široké dospělé veřejnosti, tj. v bazénech o rozměrech 25 x 10m a větších, s teplotou vody 28°C a nižší nabízejí výuku plavání plavecké školy, které se zaměřují na skupinovou výuku s využitím zejména frontální a proudové metody práce s využitím analyticko – syntetického postupu nácviku dovedností. Plavecké školy a instruktoři plaveckých škol si v 75% sledovaných lekcích zaměřují během základní plavecké výuky na nácvik plaveckého způsobu, nejčastěji plaveckého způsobu prsa a nezaměřují se na adaptaci dětí na vodní prostředí v dostatečné míře a pomíjí výuku předplaveckých dovedností, což jsou dovednosti spojené s plaveckým dýcháním, polohou těla, s potápěním apod.
3. instruktoři a učitelé plavání působících na bazénech o rozměrech 25m x 10m neměli možnost pracovat s dětmi při výuce plavání dětí, na kterou děti doprovází MŠ, ve dvou třetinách případů na základě jejich individuálních potřeb z několika důvodů: bylo příliš mnoho dětí ve skupině, nebo probíhala na bazénu paralelně výuka příliš mnoho skupin, což vedlo k velmi zhoršené akustice a zhoršení pozornosti dítěte, dále příliš velká hloubka bazénu, ve které nestačí ani instruktor a nemůže dát bázlivému dítěti pomoc. Instruktor díky vedení lekce ze sucha musel často organizovat děti tak, že děti část výuky strávily na suchu za účelem přesunu se z jednoho konce bazénu na druhý, tím pádem vznikaly dlouhé prostoje a efektivita výuky se snížila. Efektivnější výuka probíhala tehdy, vedl – li instruktor lekci z vody a dával dětem přiměřenou pomoc, která byla umožněna rozdělením dětí do malých výukových skupin dle dovedností, což odkazuje na hypotézu č. 2, týkající se souvislosti výuky s respektováním individuálních potřeb dětí.

Na základě rozhovorů s učitelkami MŠ, doprovázející děti na plaveckou výuku jsem zjistila, že:

1. o výuku plavání jakožto zájmové aktivity v rámci mateřské školy je relativně velký zájem, poněvadž 50% učitelek nebo ředitelek uvedlo, že z dané mateřské školy doprovází na lekce plavání více než 20 dětí a děti musí být rozděleny do výukových skupin. Počet dětí ve výukové skupině byl nejčastěji mezi 8 – 12 dětmi, v 60% případů byl na jednu skupinu jeden instruktor a ve 40% případů byli 2 instruktoři na

jednu výukovou skupinu a v případě velkých skupin dětí byli i tři instruktoři na jednu výukovou skupinu. Ačkoliv jsou lekce plavání pro děti z mateřských škol dobře personálně zajištěné, učitelé plavání zpravidla nevedou lekce na základě individuálních potřeb dětí, což je rovněž jedním z důvodů nespokojenosti učitelů mateřských škol.

2. Pouze 30% učitelů a ředitelů mateřských škol jsou s výukou nespokojeni. Důvodem jejich nespokojenosti je zejména nepřiměřená obtížnost výuky na jednu nebo na druhou stranu, tzn. že úkoly jsou buď příliš snadné, nebo mají instruktoři příliš velké nároky. Dalšími udávanými důvody pro nespokojenost s výukou plavání byla studená voda, chladno ve sprchách či u bazénu a časté prochládání dětí. Rovněž tak nespokojeným učitelkám chyběla hra a herní motivace. Respondenti v této otázce mohli ztrhnout více důvodů nespokojenosti.

Na základě rozhovorů s instruktory jsem zjistila že:

1. plavecký způsob prsa bez souhry s plaveckým dýcháním je vyučován jako první plavecký způsob ve všech sledovaných plaveckých školách, kromě jedné a s výjimkou baby clubů. Více než 50% učitelů plavání dětí z mateřských škol uvedlo, že druhý plavecký způsob se v předškolním věku, nevyučuje, oproti tomu instruktoři uvádí, že vyučují všechny plavecké způsoby v průběhu celého předškolního období, a to v různém sledu za sebou, v 50% případů v posloupnosti znak – kraul – prsa. Plavecké školy nabízející výuku jako zájmovou aktivitu, na které doprovází dítě rodič, preferují výuku plaveckých způsobů v této posloupnosti: prsa – znak – kraul.
2. instruktoři plavecké výuky a učitelé plavání mateřských škol vidí dovednost potápět se spíše jako méně podstatnou, neboť 41% instruktorů odpovídalo, že ji od dětí nevyžadují. Oproti tomu při výuce plavání během zájmových lekcí, na které děti doprovází rodiče, a to zejména v baby clubech, se chápe potápění jako naprosto samozřejmou a nedílnou součástí plavání.

Z uvedeného pozorování a rozhovorů jsem pro pedagogický experiment využila poznatků týkajících se využití a zapojení hry do výuky, postupů a forem výuky.

Během pedagogického experimentu jsem vytvořila a ověřila vlastní metodickou řadu pro nácvik plaveckého způsobu kraul pro předškolní děti. Pro tři skupiny dětí byly stanoveny dílčí cíle z metodické řady tak, aby korespondovaly s věkem dětí a jejich dovednostmi úrovně. Děti si požadované dovednosti osvojily, takže lze potvrdit hypotézu č. 3, ve které předpokládám, že vlastní metodická řada bude funkční a mnou uvedené prvky metodické řady se budou děti schopné naučit v závislosti na jejich věku, tzn. že děti čtyřleté

zvládnou perfektní splývavou polohu na břicho bez pomůcky a dopomoci dospělého, zvládnout výdech pod vodu, kvalitně provést kraulové dolní končetiny a budou schopni začít s nácvikem kraulového dýchání. Dále předpokládám, že děti cca pětileté zvládnou k výše uvedeným dovednostem u dětí čtyřletých dále rotaci na bok ze z polohy na záda a kraulové dýchání bez větší dopomoci dospělého a děti šestileté zvládnou nejprve kraulové horní končetiny, splývavou polohu na boku a kompletní plavecký způsob kraul. Při aplikaci metodické řady v praxi byl zvolen komplexní vyučovací postup při výuce dílčích dovedností, byla v maximální míře ve výuce využita hra a herní motivace pro lepší motivaci dětí, dále lekce byly vedeny z vody a to proudovou metodou, kdy jsme se snažili o individuální přístup a individuální korekci dětí.

Realizace této práce byla pro mě velmi obohacující zkušenost, zejména možnost sledovat výuku v plaveckých školách a rozšířit si tak obzory v oblasti výuky plavání a doplnit si tak poznatky, které jsem již získala díky vlastní více než čtyřleté práci v baby clubech na pozici instruktor plavání a vedoucí provozu. Dále za účelem potřeby poznat běžných, v praxi realizovaných postupů jsem se měla možnost seznámit se s filozofií totálního plavání, které oproti standardním postupům využívá jiné cviky a úkoly pro nácvik plaveckých dovedností a některé z nich jsou aplikovatelné i pro potřeby výuky plavání dětí v předškolním věku.

#### Použitá literatura:

1. Bank, L. (1991). Plavecký výcvik. Olomouc: Univerzita Palackého, 1991.
2. Bělková, T. Didaktika plavecké výuky. Praha: Univerzita Karlova, 1994.
3. Bělohávek, J., Hofer, Z. Plavecká příprava v záchranně tonoucích. Praha: Český červený kříž, 1992.
4. Čechovská, I. Plavání dětí s rodiči. Praha: Grada, 2002.
5. Čechovská, I., Miler, T. Plavání. Praha: Grada, 2001.
6. Čechovská, I., Smolík, T., Pokorná, J., Felgrová, I. Nepublikované studijní materiály k rekvalifikačnímu kurzu Učitel plavání C a Trenér plavání III. třídy. Praha: FTVS, 2009. (nestránkováno)
7. Dvořáková, H. Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí. Praha: Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta, 2007.
8. Hájek, J. Antropomotorika. Praha: Univerzita Karlova Pedagogická fakulta, 2001.
9. Hoch, M. Plavání: teorie a didaktika. Praha: SPN, 1983.
10. Hoch, M. Učme děti plavat. Praha: Olympia, 1980.
11. Hofer, Z. Technika plaveckých způsobů. Praha: Univerzita Karlova, 2000.
12. Kantorová, J. Vybrané kapitoly z obecné pedagogiky I. Olomouc: Hanex, 2008.
13. Puš, J. Plavání – učební text pro cvičitele. Praha: Asociace plaveckých škol ČR, 1996.
14. Svozil, Z. Didaktika plavání pro 2. stupeň základní školy. Olomouc: Univerzita Palackého, 1992.
15. Rychtecký, A., Fialová, L. Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: Univerzita Karlova, 2002.
16. Talpa, J. Sportovní příprava VII. – Plavání. Olomouc: Univerzita Olomouc, 1900.
17. Vilímová, V. Didaktika tělesné výchovy. Brno: Paido, 2002.

#### Internetové zdroje:

1. Východiska RVP PV a jejich význam pro předškolní edukaci [online]. [citováno 8. listopadu 2009] Dostupné na WWW: [pdf.uhk.cz/uppe/dokumenty/vyzkum/701/vychod-rvp.pdf](http://pdf.uhk.cz/uppe/dokumenty/vyzkum/701/vychod-rvp.pdf)
2. Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004 [citováno 8. listopadu 2009] Dostupné na WWW: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolskareforma/ramcove-vzdelavaci-programy>

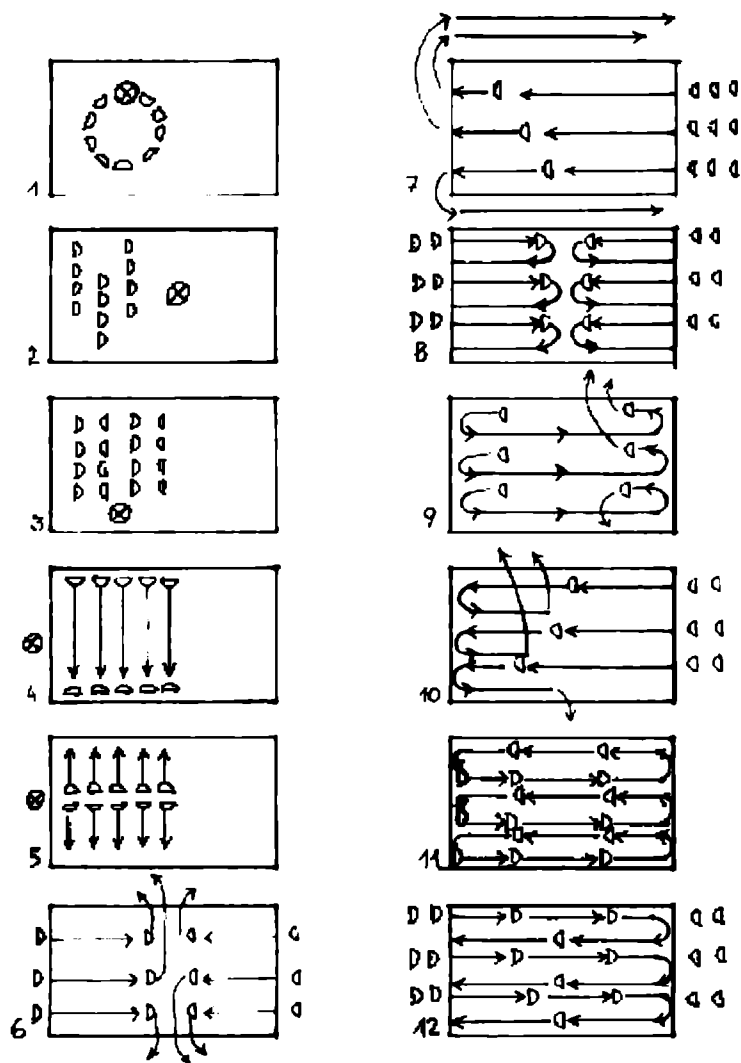


## Seznam příloh

- Příloha č. 1 Ukázka organizace výuky plavání
- Příloha č. 2 Příklad hodnocení plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností (převzato a upraveno z Čechovská, Miler, 2001):
- Příloha č. 3 Standardizovaná hodnotící škála plaveckých dovedností je převzata z práce Štochla (2002).
- Příloha č. 4 Pozorovací arch
- Příloha č. 5 Pozorovací arch ke zjištění dovedností, které si děti osvojili
- Příloha č. 6 Rozhovor s instruktory a učiteli plavání
- Příloha č. 7 Dotazník pro učitelky mateřských škol docházející na výuku plavání
- Příloha č. 8 Cíle pro předplaveckou výuku v baby klubu, ve kterém pracují, pro různé věkové kategorie dětí
- Příloha č. 9 Příklad podoby výukové lekce pro skupinu 1
- Příloha č. 10 Příklad výukové lekce pro skupinu 2.
- Příloha č. 11 Příklad výukové lekce pro skupinu 3
- Příloha č. 12 nácvik splývavé polohy na suchu
- Příloha č. 13 Nácvik splývavých poloh na znaku za dopomoci instruktora
- Příloha č. 14 Nácvik splývavé polohy na prsou a kraulových nohou
- Příloha č. 15 Nácvik kraulových a znakových nohou na suchu s využitím overballu
- Příloha č. 16 Nácvik kraulových nohou
- Příloha č. 17 Nácvik kraulových nohou s výdechy pod vodu
- Příloha č. 18 Nácvik splývavé polohy na boku na suchu a kraulového dýchání na suchu
- Příloha č. 19 Nácvik splývavé polohy na boku a přenášení paže ostrým loktem
- Příloha č. 20 DVD s video a foto materiálem pro ukázkou prvků metodické řady

Organizační formy vedení plavecké výuky a výcviku

1 - 6 pro ZV, 7 - 12 pro zdokonalovací výcvik



## **Příloha č. 2**

**Příklad hodnocení plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností  
(převzato a upraveno z Čechovská, Miler, 2001):**

### **1. Potopení hlavy**

**3 body** potopení hlavy, provedeno zvolna, podřep, výdrž, počítat zvolna do pěti

**2 body** potopení hlavy, provedeno rychle, bez výdrže

**1 bod** neúplné potopení hlavy pod hladinu (oči nebo uši zůstávají nad vodou)

### **2. Otevření očí pod hladinou (kontrola pod vodou)**

**3 body** při potopení otevření očí a rozeznání počtu ukázaných prstů ruky

**2 body** rychlé otevření očí, chybná odpověď

**1 bod** potopení bez zrakové kontroly

### **3. Výdech do vody**

**3 body** prohloubený úplný výdech, provedení zvolna

**2 body** výdech do vody proveden rychle

**1 bod** pouze částečný výdech

### **4. Hvězdice v poloze na prsou**

**3 body** cvičení provedeno zvolna, výdrž, počítat zvolna do pěti

**2 body** cvičení bylo provedeno bez výdrže

**1 bod** cvičení nebylo správně nebo vůbec provedeno

### **5. Hvězdice v poloze na zádech**

**3 body** cvičení provedeno zvolna, výdrž, počítat zvolna do pěti

**2 body** cvičení bylo provedeno bez výdrže

**1 bod** cvičení nebylo správně nebo vůbec provedeno

### **6. Kotoul ve vodě**

**3 body** provedeno přetočení vpřed, úplné přetočení podél příčné osy, zvolna

**2 body** provedeno přetočení vpřed s drobnými nedostatky

**1 bod** provedeno neúplné přetočení

7. Vynesení 2 předmětů z hloubky 2 m

3 body vynesení 2 předmětů

2 body vynesení pouze 1 předmětu

1 bod vynesení nebylo úspěšné

8. Pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku

3 body pád (skok) z podřepu střemhlav („po hlavě“)

2 body pád (skok) z podřepu „po nohách“

1 bod vstup do vody nebyl proveden z podřepu skokem nebo pádem

9. Vznášení v poloze na zádech

3 body výdrž ve vznášení více jak 1 min

2 body výdrž ve vznášení více jak 30 s

1 bod výdrž ve vznášení méně jak 30 s

10. Splývání

3 body odraz od stěny bazénu a splývání více jak 5 m

2 body odraz od stěny a splývání více jak 2 m

1 bod odraz od stěny a splývání bez výdrže

Velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností: 30 - 25 bodů

Pokročilý začátečník: 24 – 16 bodů

Úplný začátečník: méně jak 16 bodů.

### **Příloha č. 3**

Standardizovaná hodnotící škála plaveckých dovedností je převzata z práce Štochla (2002). Na hodnocení se ideálně podílí několik hodnotitelů

#### **Potopení hlavy**

- 5b. celá hlava byla pod vodou, potopení provedeno zvolna a uvolněně s výdrží
- 4b. celá hlava byla pod vodou, potopení provedeno rychle, bez výdrže
- 3b. neúplné potopení hlavy (oči nebo uši zůstávají nad vodou)
- 2b. došlo pouze k rychlému potopení obličeje, oči i uši nezalily vodou
- 1b. cvičení nebylo provedeno

#### **Splývavá poloha na prsou**

- 5b. splývavá poloha zaujmuta uvolněně, samostatně bez dopomoci učitele, s výdrží
- 4b. splývavá poloha zaujmuta rychle, samostatně, ale bez dostatečné výdrže
- 3b. splývavá poloha zaujmuta s dopomocí učitele (ruka pod břichem)
- 2b. splývavá poloha i s dopomocí učitele pouze naznačena
- 1b. cvičení nebylo provedeno

#### **Splývavá poloha na zádech**

- 5b. splývavá poloha zaujmuta uvolněně, samostatně bez dopomoci učitele, s výdrží
- 4b. splývavá poloha zaujmuta rychle, samostatně, ale bez dostatečné výdrže
- 3b. splývavá poloha zaujmuta s dopomocí učitele (ruka pod hýžděmi)
- 2b. splývavá poloha i s dopomocí učitele pouze naznačena
- 1b. cvičení nebylo provedeno

#### **Výdech do vody**

- 5b. prohloubený výdech spojený s potopením úst a nosu, provedení zvolna
- 4b. výdech pouze ústy, rychlé provedení, oči nebo uši nezalily vodou
- 3b. výdech proveden rychle, oči i uši nezalily vodou
- 2b. výdech do hladiny
- 1b. cvičení nebylo provedeno

### Skok do vody z okraje bazénu

- 5b. samostatným, rozhodným skokem „po nohách“, lze odlišit odraz, letovou fázi, kontrolovaný dopad
- 4b. samostatný skok „po nohách“, nevýrazné fáze
- 3b. samostatný pád do vody, tělo ne zcela zpevněné v letové i dopadové fázi
- 2b. vyžadována nadlehčovací pomůcka nebo dopomoc pro fázi dopadu
- 1b. cvičení nebylo provedeno

### Výlov 2 předmětů

- 5b. jistý výlov 2 předmětů zanořením střemhlav, zřejmá zraková kontrola pod vodou
- 4b. výlov 2 předmětů, hledání předmětů
- 3b. výlov pouze 1 předmětu
- 2b. pouze zanoření, předměty nevyloveny
- 1b. cvičení nebylo provedeno

### Přetočení kolem podélné osy

- 5b. úplné dotočení, výdrž, zachovány ideální splývavé polohy
- 4b. v průběhu přetáčení narušeny splývavé polohy, dokončení s výdrží
- 3b. přetočení nebylo dokončeno do splývavé polohy
- 2b. přetočení pouze naznačeno
- 1b. cvičení nebylo provedeno

### Charakteristika prostředí

1. Velikost bazénu:
2. Teplota vody:
3. Je bazén přístupný veřejnosti?
  - a) ne
  - b) ano, a to i během sledované lekce
  - c) ano, ale pouze mimo sledované lekce
4. Je bazén vybaven pomůckami?
  - 1.1.1 ano
  - 1.1.2 ne
5. V jaké míře se pomůcky při výuce využívají?
  - a) Pomůcky a hračky jsou využity ve velké míře – výuka je pestrá, je takové množství, aby dítě co nejvíce motivovalo k práci.
  - b) Pomůcky a hračky jsou využity zejména k nadnesení dítěte, ke hře a k motivaci jsou využity jen okrajově.
  - c) Jsou využity pouze pomůcky – plavecká deska a pás jako prostředek pro nadnesení bez vedlejší motivace.

### Charakteristika sledované skupiny dětí

1. Věk dětí:
2. Pokročilost:
  - a) Úplní začátečníci (plavou 0 – 10 lekcí)
  - b) Mírně pokročilí (plavou 10 – 20 lekcí)
  - c) Pokročilí (již odplavali 20 a více lekcí)
3. Je skupina dětí dovednostně homogenní?
  - a) Ano
  - b) ne
4. Jsou respektovány individuální potřeby dítěte?
  - a) Ano, jsou reflektovány např. úzkostné pocity dětí a bezprostředně je na ně reagováno.

- b) Ne, sice jsou potřeby dítěte reflektovány, ale není dostatek možností na ně reagovat.
- c) Potřeby dětí nejsou reflektovány.

#### Charakteristika činnosti instruktora:

##### 1. Instruktor je dostatečně kvalifikovaný:

12.3.1 Ano

12.3.2 ne

##### 2. Instruktor je s dětmi ve vodě:

a) Ano

b) Ne

##### 3. Instruktor (instruktoři) reaguje/ - í na strach dětí:

a) Neuspokojivě – bázlivým dětem se věnuje minimálně, málo je slovně

b) Uspokojivě – povzbuzuje je slovem, dopomáhá přiměřeně

c) Velmi uspokojivě – na lekci je buď málo dětí či více instruktorů na to, aby bázlivým dětem mohl někdo asistovat po celou dobu lekce

##### 4. Instruktor využívá hry ve výuce plavání:

a) Neuspokojivě – děti nejsou hrou motivováni, hra není do výuky zapojena, jedná se výlučně o dril a trénink.

b) Uspokojivě – Hra je zapojena do výuky do úvodní či závěrečné části hodiny, popř. do obou.

c) Velmi uspokojivě – Instruktor využívá hru při celé hodině tak, aby se děti učili plavecké dovednosti korektně, nýbrž lépe motivováni. Hra je prostředkem pro nácvik plaveckých dovedností, nicméně nejedná se pouze o hru.

##### 5. Instruktor pracuje s dětmi:

d) Skupinově – nevnímá individuální potřeby dětí

e) Spíše skupinově – vnímá individuální potřeby dětí, ale během lekce je nestíhá naplňovat

f) Spíše individuálně – vnímá potřeby dětí a snaží se je maximálně naplnit

g) Individuálně – instruktorů je během lekce více, aby byly naplněny potřeby dětí a je možné, aby při nácviku nových dovedností pomohli všem dětem a skupinová práce je minimální



## Pozorovací arch ke zjištění dovedností, které si děti osvojili

Typ výuky		Projevy a dovednosti dětí		Na ... lekci	
				ano	ne
Průpravná výuka		Děti se bojí vody, reagují negativně při vstupu do vody			
		Děti zvládají vstup do vody, nevadí jim cákání a namočení obličeje			
		Děti zvládají ponořit obličej do vody			
		Děti zvládají ponoření celé hlavy a orientují se pod vodou			
		Děti skočí do vody k dospělému a potopí se			
		Děti jsou schopni samostatného pohybu ve vodě			
		Děti splývají ve vodě v nadlehčovacích pomůckách			
		Děti splývají ve vodě bez nadlehčovacích pomůcek (pohyb vpřed)			
		Děti vydechnou do vody bez zanoření obličeje			
		Děti vydechnou do vody se zanořeným obličejem			
		Děti splývají v poloze na zádech s nadlehčovacími pomůckami			
		Děti splývají v poloze na zádech bez nadlehčovacích pomůcek po			
Základní výuka	Zdokonalovací výuka	<b>PRSA</b>			
		Děti se učí prsové paže na suchu			
		Děti se učí prsové paže ve vodě			
		Děti se učí prsový pohyb dolních končetin na suchu			
		Děti se učí prsový pohyb dolních končetin ve vodě			
		Děti se učí kompletní plavecký způsob prsa bez výdechu do vody			
		Děti se učí kompletní plavecký způsob prsa s výdechem do vody			
		Při plavání plaveckým způsobem prsa dělají následující chyby:			
		Hlava je vztyčená či dokonce záklonu díky strachu z namočení			
		Příliš šikmá a křečovitá splývavá poloha			
		Kolena jsou přitahována příliš pod tělo, zadek vylézá z vody.			
		Dolní končetiny provádějí nesouměrný pohyb.			
		Neúplné nastavení chodidel, chybí „fajfky“			
		Není provedeno žádné splývání s výdechem do vody.			
		Pohyby horních končetin jsou trhavé, krátké, dítě hrabe.			
		<b>ZNAK</b>			
		Děti se učí znakové paže na suchu			
		Děti se učí znakové paže ve vodě v souhře se znakovými i dolními			
		Při plavání plaveckým způsobem znak děti dělají následující chyby:			
		Nedokonale drží splývavou polohu			
		Paže zabírají příliš přes osu těla nebo příliš daleko od ní.			
		Paže zabírají příliš hluboko pod tělo.			
		Kolena jsou příliš vystrkovány z vody při záběru dolních končetin.			
		Dolní končetiny provádějí pedálovitý pohyb.			
		Horní končetina se přenáší pokrčená.			
		Děti zadržují dech.			
		Dolní končetiny nepracují pravidelně.			
		<b>KRAUL</b>			
		Děti se učí kompletní plavecký způsob kraul.			
		Děti se učí kraulový pohyb dolních končetin s plaveckou			
		Děti se učí kraulový záběr paží jednou rukou, druhá drží pomůcku,			
		Děti se učí kraulový záběr horních končetin s pomůckou včetně			
		Děti se učí kraulové dýchání			
		Děti se učí rotaci trupu na bok a zpět.			
		Při plavání plaveckým způsobem kraul děti dělají následující chyby:			
		Poloha těla je příliš šikmá, hlava je zdvižená.			
		Dolní končetiny se krčí pod tělo a provádějí pedálovitý pohyb.			
		Paže se zanořují do vody skrčené u hlavy nebo překřijí podílnou			
		Paže zabírá příliš ohnutá v lokti.			
		Paže se nepřenáší vysoko zdviženým loktem.			
		Nádech je proveden záklonem hlavy.			
		Nádech je prováděn pozdě, až s přenosem paže.			
		Paže se dobíhají.			
		Dolní končetiny nepracují pravidelně.			
		<b>DALŠÍ DOVEDNOSTI</b>			
		Děti se učí obrátku: ...			
		Děti se učí startovní skok			

## **Charakteristika organizace lekcí**

1. Počet instruktorů během lekce:
2. Počet dětí v jedné lekci:
3. Počet lekcí v jednom kurzu:
4. Jedná se o výuku:
  - a) Průpravnou (cílem je adaptace na vodní prostředí a nácvik základních průpravných dovedností)
  - b) Základní (cílem je nácvik plaveckých způsobů)
  - c) Zdokonalovací (cílem je upevnění a zkvalitnění již zvládnutých plaveckých způsobů)
5. Z forem výuky převažuje práce:
  - a) Frontální
  - b) Proudová
  - c) Skupinová v družstvech
  - d) Skupinová na stanovištích
  - e) Individuální
6. Z vyučovacích postupů převažuje:
  - a) Komplexní
  - b) Analyticko – syntetický
  - c) Synteticko – analytický
7. Slovní popis lekce:
8. Reflexe lekce:

Rozhovor s instruktory a učiteli plavání

1. Co je cílem tohoto kurzu?
2. Jaký důraz kladete na dovednost potápět se?
3. Jakými plaveckými dovednostmi začínáte, co učíte jako první?
4. Jakým plaveckým způsobem začínáte? Jaký plavecký způsob učíte jako první, jaký potom?
5. Učíte v rámci nácviku plaveckého způsobu i plavecké dýchání v souhře s horními a dolními končetinami?

**Dotazník pro učitelky mateřských škol docházející na výuku plavání**

1. Kolik dětí je celkem zapsáno do lekcí plavání z Vaší MŠ?
  - a) 1 – 10 dětí
  - b) 10 – 20 dětí
  - c) 20 a více dětí
  
2. Kolik dětí je zapsáno do jedné výukové skupiny?
  - a) 1 – 10 dětí
  - b) 10 – 20 dětí
  - c) 20 a více dětí
  
3. Kolik instruktorek připadá na jednu výukovou skupinu?
  - a) 1 instruktorka
  - b) 2 instruktorky
  - c) Více než 2 instruktorky
  
4. Kolik dětí připadá na jednu instruktorku?
  - a) 1- 8 dětí
  - b) 8 – 15 dětí
  - c) Více než 15 dětí
  
5. Jste spokojeni s lekcemi plavání:
  - a) Ano
  - b) Ne
  
6. V případě, že nejste spokojeni, zakroužkujte, prosím, důvody:
  - a) Studená voda
  - b) Chladno ve sprchách či u bazénu, dětem je zima
  - c) Příliš mnoho dětí na lekci
  - d) Příliš krátká lekce
  - e) Málo instruktorů na lekci
  - f) Instruktor málo dětí motivuje

- g) Instruktor málo děti chválí
- h) Chybí hra a herní motivace
- i) Instruktor nerespektuje individuální potřeby dětí
- j) Činnosti a výuka neodpovídá tomu, co děti umí

7. Myslíte si, že teplejší voda ovlivňuje výkonnost dětí?

- a) Ano
- b) Ne

8. Myslíte si, že menší bazén, kde probíhá výuka pouze jedné skupiny, pozitivně ovlivňuje výkonnost dětí?

- a) Ano
- b) Ne

9. Jaké dovednosti by dle Vás dítě mělo umět, než se začne učit plavecký způsob?

- a) Potápět se a orientovat se pod vodou
- b) Vydechnout do vody se zanořeným obličejem
- c) Splývat na břiše
- d) Splývat na zádech
- e) Skočit do vody

10. Jaký plavecký způsob je podle Vás nejlehčí?

- a) Prsa
- b) Znak
- c) Kraul

Cíle pro předplaveckou výuku v baby clubu, ve kterém pracuji, pro různé věkové kategorie dětí

a) 6 – 12 měsíců

- Adaptace na vodní prostředí, instruktorku...
- Klubíčkování
- Poloha na zádech v různých úchopech
- Poloha na břišku v různých úchopech
- Svislá poloha
- Posilovací polohy
- nácvik řízeného potápění na heslo pomocí přelití obličeje vodou z kelímku

b) 12 – 15 měsíců

- Adaptace na pomůcky, využití pomůcek k samostatnému šlapání vody
- Opakování úchopů na břiše, zádech, ve svislé poloze, v posilovacích polohách
- Potápění: upevňování toho, co již děti znají, je – li ještě třeba při potopení kelímek, naučit děti potápět se bez něj, další dovednosti – např. potopení s upuštěním, tzn. dítě plave chvilinku samo pod vodou, posílání dětí pod vodou mezi instruktorkou a rodičem , pro hračku...
- Pády do vody: Sed na okraji bazénu – lákání dítěte do náruče s náhodným cáknutím do obličeje, sed na okraji bazénu – lákání dítěte do náručí bez hesla s potopením, pád do vody ve hře s potopením
- Nácvik sebezáchrany: učit dítě vylézt na okraj bazénu s dopomocí po potopení na heslo
- Nácvik výdechu do vody = bublinky

c) 1,5 – 2 roky

- Poloha na břiše = pozdější splývavá poloha - hlava nad vodou, s výdechy do vody = bublinky, ruce do splývavé polohy pomocí správného držení pomůcky, pasivně vedené kraulové nohy
- Poloha na zádech – ruce pod hlavou, první statické vznášení se na zádech – např.: „hvězdička“ - nutná velká dopomoc rodičů

- Sebezáchrana: po pádu vyšlapání k hladině, pád, skok na připravenou pomůcku, ručkování po okraji
- Potopení: Společné zanoření s rodičem – např. dáme si pod vodu pusinku, společné podplavání překážky
- Samostatné skoky do potopení s pomůckou
- Orientace pod vodou – potopit svisle zády k rodiči a pod vodou dítě otočit čelem k sobě a vylovit, chycení hračky pod vodou
- Odraz do splývací polohy: Od kolenou (břicha) rodiče k okraji, od okraje bazénu – opřené plošky nohou dětí o okraj bazénu (není to odraz korektní, dítě se v tomto věku neumí odrazit ani na suchu, jde o pocit okraje bazénu pod nohama)

#### d) 2 – 2,5 roku

- Poloha na břiše: Hlava nad vodou a také již samostatné a vědomé zanoření obličejem – ještě to s výdechem do vody nezkombinuje, ruce drží pomůcku + výdechy do vody nebo zanoření hlavy, bez pomůcky ruce do splývací polohy, pasivně vedené kraulové nohy – pořád pomáhat, jinak šlape, nekope!
- Poloha na zádech: ruce do splývací polohy na zádech pomocí držení desek pod hlavou, bez pomůcky ruce do splývací polohy, stále ještě pokrčené pod hlavou, nebo již natažené + pasivně vedené znakové nohy
- Statické vznášení se na zádech – uvolňovat dopomoc rodičů
- Sebezáchrana + potápění: Odhození dítěte od sebe zády k sobě – nutné otočení za rodičem, po vyšlapání k hladině se zachytí pomůckou, nikoli rodiče
- Podplavání překážky samostatně – ne všechny děti
- Rozvoj pocitu vody pro pozdější záběrové pohyby: různé hříčky – hlazení vody, míchání vody, bouchání do ní pěstmi, nabírání do dlaní...
- Odrazy do splývací polohy: od břicha rodiče – ruce do splývací polohy - bez pomůcky doplave k okraji bazénu, buď ponoří hlavu samo, nebo je zanoří rodič
- Bez zanoření hlavy odraz od okraje bazénu – drží se jednou rukou a ploškami nohou se opírá okraje bazénu, druhou rukou se natahuje do splývací polohy a odrazí se za rodičem

#### e) 2,5 – 3 roky

- Poloha na břiše: hlava do vody, pokusy o zanoření a zároveň vydechnout, pasivně vedené kraulové nohy – stále s dopomocí, i na malou chvíli kopat samy, např.

posílat k okraji, ale jestliže není hlava ve vodě, nikdy to nejsou kraulové nohy, vždy z toho ihned bude šlapání vody.

- Poloha na zádech: ruce do splývavé polohy na zádech pomocí držení desek za hlavou, tj. v napnutých pažích + pasivně vedené znakové nohy, statické vznášení se na zádech - bez dopomoci rodičů, samo s pomůckami
- Sebezáchrana + potápění: samo se potopí u okraje bazénu, podplavání překážky samostatně – tj. ponoří samo hlavu před překážkou
- Odrazy od okraje bazénu – nejprve jde hlava a pak odraz, již se neodráží k rodiči, ale pokračuje v pohybu vpřed s dopomocí rodiče

f) 3 – 3,5 roku

- Poloha na břiše: Ve splývavé poloze plave pod vodou, je schopno u toho vydechnout pod vodou, ale zapomínají na ten výdech, pasivně vedené, ale i aktivní kraulové nohy – nutno pořád opravovat, nemá vizuální kontrolu, snazší s pomůckou, ale zvládne i bez pomůcky, klidová poloha na břiše při vznášení se na hladině – s dopomocí rodiče i samostatně
- Poloha na zádech: Bez pomůcky ruce do splývavé polohy bez problému, aktivní znakové nohy - s ježkem a deskou za hlavou přeplave bazén na šířku, šikovní to zvládnou kousek i bez pomůcek, ale nutné jištění, statické vznášení se na zádech - bez dopomoci rodičů, samo s pomůckami, ale i bez pomůcek – nutné jistit
- Na suchu znakové paže
- Sebezáchrana + potápění: samo se potopí u okraje bazénu a u toho vydechne, podplavání překážky zcela samostatně a u toho vydechuje pod vodou, vyloví ze schodů hračku, ze dna s dopomocí
- Odrazy: odraz do splývavé polohy na břišku běžnou součástí plavání na břiše, nácvik odrazu do splývavé polohy na zádech
- Skoky do vody: pád po hlavě s dopomocí, pád vzad s dopomocí, po nohách přeskočí překážku, proskočí obruč...
- Hry pro nastavování záběrových ploch: pádlujeme rukama na pomůcce...

g) 3,5 – 4 roky

- Poloha na břišku: Ve splývavé poloze plave pod vodou, nadechuje se nad vodou a pod vodou vydechuje, výdech by měl být poměrně dlouhý, aktivní kraulové nohy, zvládá bez pomůcek, ale pořád opravovat šlapání



- Poloha na zádech: aktivní znakové nohy – s pomůckou přeplave bazén na šířku zcela bez problému, s hlídáním přeplave bazén na šířku bez pomůcek, nácvik znakových paží ve vodě s dopomocí, odraz do splývavé polohy na záda není problém, včetně potopení s výdechem
- Zdokonalování všech předchozích dovedností – lovení ze dna a orientace pod vodou, různé skoky, rozvoj pocitu vody a nastavování záběrových ploch.

#### h) 4 – 5 let

- Poloha na břiše: nácvik pravidelného dýchání pro prsové ruce, nácvik prsové ruky na suchu, trénink kraulových perfektních nohou se splýváním, splývání bez nadlehčovacích pomůcek, nácvik kraulového dýchání
- Poloha na zádech: nácvik a zdokonalování znakových rukou – znaková dobihačka = ruce se dobíhají ve vzpažení, v pěti letech celý znak, znaková obrátka, splývání bez nadlehčovacích pomůcek
- Další dovednosti: kotoul ve vodě, startovní skok, na bazénu bez rodičů, lovení ze dna samo po odrazu

#### i) 5 – 6 let

- Poloha na břiše: trénink kraulových perfektních nohou se splýváním, trénink kraulového dýchání, nácvik kraulových paží, v šesti letech perfektní prsové ruce s výdechy do vody, prsové nohy na suchu a ve vodě bez kompletace s rukama
- Poloha na zádech: perfektní znak
- Další dovednosti: lovení ze dna, přeplavání bazénu na šířku na jeden nádech s pomalým vydechováním do vody (malého bazénu, nikoliv klasického s délkou 25m)

#### j) 6 – 7 let

- Poloha na břiše: perfektní kraul, nácvik souhry horních a dolních končetin a dýchání u prsou
- Poloha na zádech: perfektní znak

a) úvodní část

- přivítání společným pozdravem: V..... chvílička, plavu jako rybička, ve vodě jsem jednička
- úvodní motivační slovo, seznámení dětí s tím, že dnes si budeme hrát na indiány
- rozcvičení na suchu – vytáhnout ruce do vzpažení, dlaně se překrývají
- leh na břicho na velké plavecké desky o rozměrech 100cm x 80cm kolmo k okraji bazénu, nácvik plaveckého dýchání – motivace: „Indiáni se schovají před bledou tváří, pak z vody vykouknou, kde je bledá tvář“ Bledá tvář jsou rodiče nebo instruktor.

b) průpravná část

- u okraje bazénu výdechy do vody s potopením hlavy
- motivace pro potopení a k výdechu ústy: zakřičíme jako indiáni nad vodou a pak to zkusíme i pod vodou (samozřejmě výsledkem je zvuk pod vodou a vypouštění bublin ústy)
- rozplavání = opakování kraulových a znakových nohou ve splývavé poloze, motivace je stavění totému. Děti mají za úkol vzít si z hromady plaveckou desku kruhového tvaru. S pomůckou v napnutých rukách se mají odrazit od okraje bazénu, přeplavat 12,5m bazén s potopenou hlavou a kraulovými nohy (s nádechy pomocí záklonu hlavy). Na druhé straně bazénu desky sestavujeme na sebe = indiánský totem, pro další desku se vracíme v poloze na zádech, ruce ve vzpažení a znakovými nohy.
- Lovení ze dna, motivace: indiáni si loví zvěř k večeři. Po odrazu od okraje bazénu či s dopomocí instruktora děti loví z hloubky 120cm plastová zvířátka.

c) hlavní část – cíl: nácvik kraulového dýchání

- Nácvik kraulového dýchání z výchozí polohy na zádech a s rotací na bok, motivace: indiáni si plavou dát ulovenou zvěř do vigvamu (sestaveného z velkých desek na opačné straně bazénu). Děti mají za úkol vzít si jednu hračku, držet jej jednou rukou ve vzpažení, druhá ruka na stehnu a rotují pro výdech do vody na bok a pro nádech zpět na zádech, u toho aktivně kopou znakové nohy. Zpět pro zvířátko v poloze na zádech, obě ruce ve vzpažení

- Cíl a úkol je stejný, mění se motivace: indiáni jsou dobří střelci, namísto toho plaveme s malým míčkem a trefujeme se do koše na druhé straně bazénu, nazpátek ručujeme po okraji bazénu a cestou podplaváváme poloviční plavecké nudle připevněné k okraji bazénu

d) závěrečná část

- Motivace: plavení se v kánoích po divoké řece – posílání dětí po masážních bublinách v kleku nebo v lehu na velkých plaveckých deskách
- Rozloučení básničkou, pochvala dětí

a) úvodní část

- přivítání společným pozdravem: V..... chvílička, plavu jako rybička, ve vodě jsem jednička
- rozcvičení na suchu – vytáhnout ruce do vzpažení, dlaně se překrývají
- leh na břicho na velké plavecké desky o rozměrech 100cm x 80cm kolmo k okraji bazénu, nácvik plaveckého dýchání
- leh na boku na desku, nácvik ostrého lokte

b) průpravná část = rozplavání

- děti si vezmou plaveckou desku ve tvaru podkovy („ryba“), pracujeme na šířku bazénu, pro každou šířku bazénu mají děti za úkol skočit do vody s jiným držením pomůcky, tedy šlapáním vody nebo splýváním na břiše nebo na zádech. Děti pracují zcela samostatně, rodiče i instruktor jsou na suchu. Např.: pomůcku máme kolem hrudníku, poté na ní sedíme obkročmo jako na koni, poté ji máme v jednom podpaží jako „kabelku“, pak ji držíme v napnutých rukách a splýváme po břiše a po zádech, nebo ji máme kolem krku jako „šálu“ a splýváme po zádech.
- Tuto pomůcku mají oblečenou děti na hrudníku a sbírají z vody pěnové puzzle, které „lepi“ na tunel sestavených z desek 100cm x 80cm a který je na sestavené dráze, kterou budou později prolézat.

a) Hlavní část = cíl nácvik kraulového dýchání a ostrého lokte

- Na jedné straně bazénu jsou chybějící části puzzle, ty si děti vezmou do jedné ruky, tuto ruku mají ve vzpažení, odrazí se do polohy na zádech a provádějí rotaci těla za vzpaženou paží a výdech do vody a pak se otáčí zpět na záda. Po přeplavání délky bazénu 12,5 m umístí chybějící díl puzzle, zpátky tentýž úkol.
- Prolézáme dráhu sestavenou z desek 100cm x 80cm na šířku bazénu. Po přelezání seskok do vody po hlavě, přetočení se na záda s jednou rukou do vzpažení. Tuto ruku dítěte rodič drží v dlaní a pomáhá dítěti v poloze na boku provést druhou paži z připažení do pozice vysokého lokte a zpět do připažení, poté se dítě vrací do polohy na zádech, ve které plave na začátek dráhy.

b) Závěrečná část

- Skoky a pády po hlavě s následným lovením pomůcek ze dna
- Odrazy do polohy vznášení se na zádech „hvězdice“

- Hry u okraje bazénu za účelem potápění: „Spadla lžička“, „Vodník“ = dítě se jednou rukou drží okraje bazénu, je potopené a druhou rukou hrozí prstem nad hladinou

a) úvodní část

- přivítání společným pozdravem: ťuknutí sevřenými pěstmi o sebe
- malé poskoky snožmo, pět dřepů, výpon na špičkách, ruce imitují ve vzpažení splývavou polohu
- nácvik na suchu splývavé polohy na boku a nácvik ostrého lokte v lehu na boku, zdůraznění polohy hlavy

a) rozplavání

- skoky do vody, po každém vylézáme (kufr, do dálky, startovní skok...)
- děti rozdělíme na dvě skupiny, každá skupina má u sebe hromadu s určitým počtem plaveckých desek „koleček“, mají je za úkol štafetou dovést na druhou stranu tak, že s deskou plavou v poloze na boku (jedna ruka ve vzpažení, hlava je obličejovou částí pod vodou, druhá ruka na boku v připažení), zpět bez pomůcky jsou ruce ve vzpažení a plaveme po zádech s využitím znakových dolních končetin

c) hlavní část – cílem je nácvik kraulového záběru a kompletace kraulu

- opakování technických cvičení a to vždy na 4 x 12,5m:
  - o kraulové dýchání z výchozí polohy na zádech
  - o splývavá poloha na boku bez pomůcek
  - o ze splývavé polohy na boku přitahujeme ruku z připažení do pozice ostrého lokte a zpět do připažení, nádechy jsou prováděny v poloze na zádech
- nácvik kraulového záběru: výchozí poloha je na znaku, jedna ruka v připažení, druhá ve vzpažení. Dítě se za rukou ve vzpažení otáčí na bok, zanožuje hlavu a vydechuje, zároveň přitahuje ruku z připažení přes polohu ostrým loktem. Je-li tato paže u hlavy začíná zabírat rukou ve vzpažení, přetáčí se pomalu přes polohu na prsou na druhý bok a zároveň dokončuje fázi přenosu jedné paže a záběr paže druhé. Hlava je stále pod vodou v prodloužení páteře, opět se provede přenos jedné paže ostrým loktem a záběr druhé paže. Pak se děti přes polohu na boku vrací do polohy na znaku.

- Jde - li dětem předcházející cvičení, instruktor ukáže kompletní kraul, vysvětlí úkol spočívající v záměně přetočení se do polohy na zádech za kraulový nádech do strany.

**d) závěrečná část**

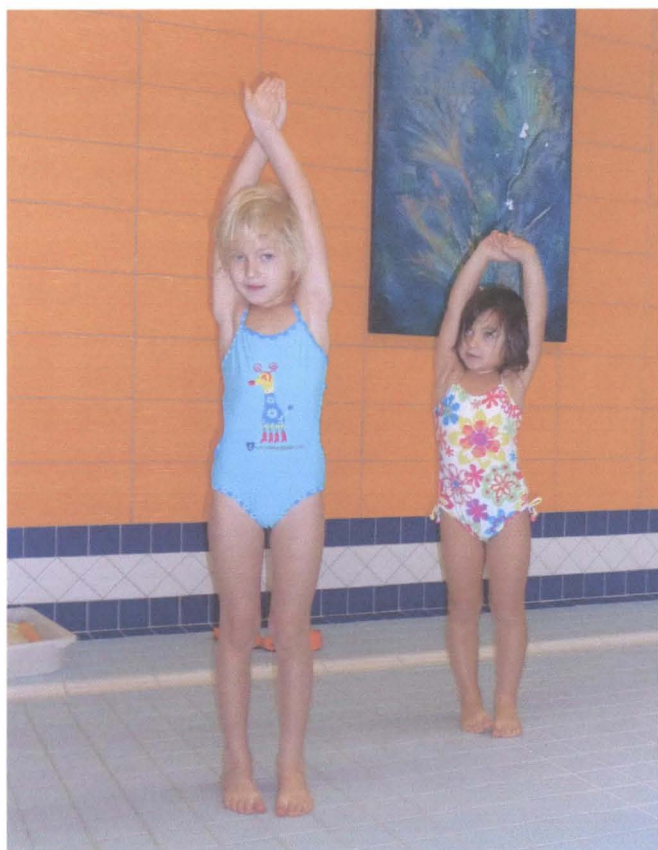
- Nácvič kotoulů a obrátek
- Skoky přes „nudle“
- Děti sedí na pomůcce „nudle“ jako na koni, pohybujeme se vpřed a vzad pomocí nastavování záběrových ploch dlaní
- Děti sedí na pomůcce „nudle“ jako na koni, hrajeme vybíjenou „všichni proti všem“ s míčem, kdo je vybitý, přesplývá šíří bazénu s využitím kraulového záběru dolních končetin s rukama ve vzpažení pod vodou, tam a zpět, pak se vrací do hry
- Rozloučení: ťuknutí sevřenými pěstmi o sebe, pochvala, hodnocení

**Příloha č. 20**

**DVD s video a foto materiálem pro ukázkou prvků metodické řady**



**Příloha č. 12 – nácvik splývavé polohy na suchu**



**obr. č. 1 nácvik splývavé polohy ve  
stoji spatném**



**Obr. č. 2 – nácvik splývavé polohy na zádech**

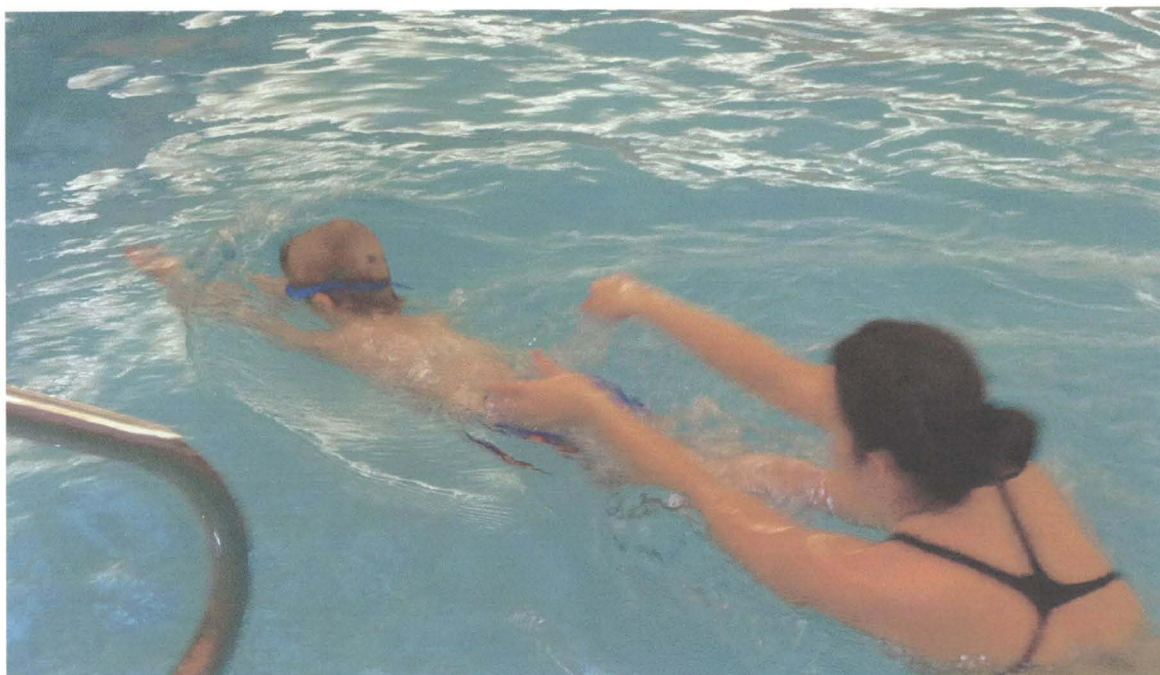


Obr. č. 3 – instruktor splývá pod dítětem



Obr. č. 4 – instruktorka dává dítěti pouze „psychickou pomoc“ – drží chlapce pouze za plavky





Obr. č. 5 – rodič posílá dítě ve splývavé poloze ke kraji bazénu



Obr. č. 6 - učíme děti vnímat pocit napnutých nohou a rozdílů v intenzitě pohybu

Nácvik kraulových a znakových nohou na suchu s využitím overballu



Obr. č. 7 – nácvik kraulových nohou



.Obr. č. 8 – nácvik znakových nohou

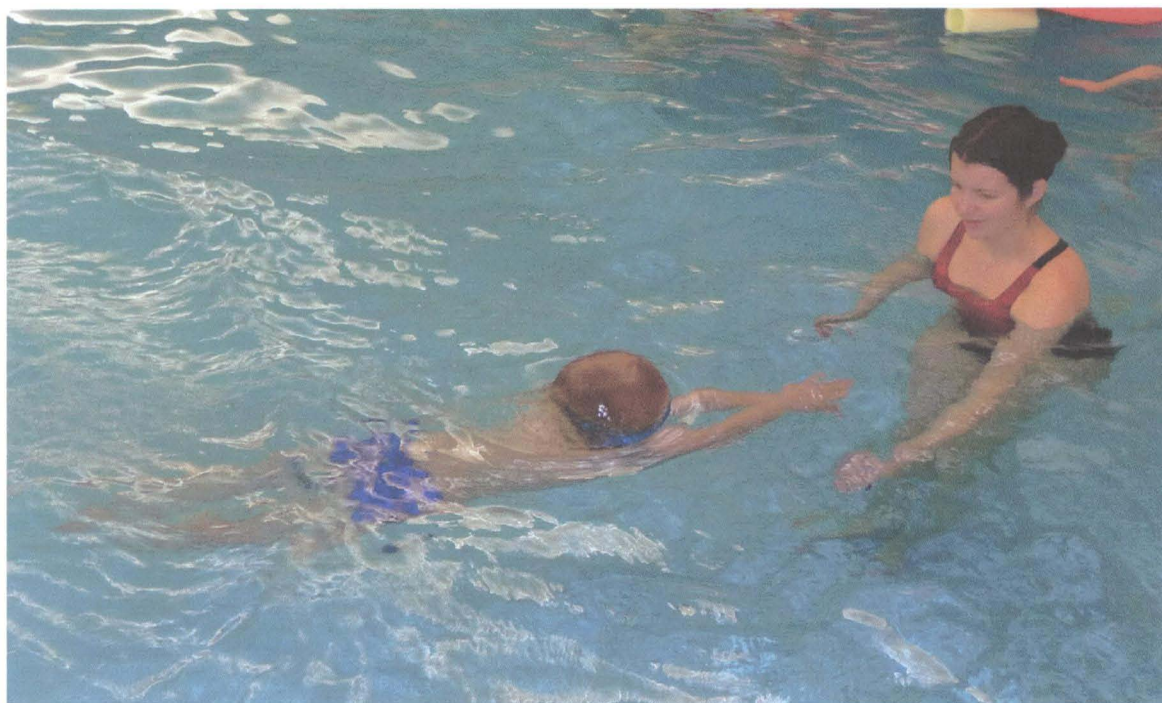




Obr. č. 9 – nácvik kraulových nohou u okraje bazénu



Obr. č. 10 – nácvik kraulových nohou s využitím plavecké desky ve tvaru ryby



Obr. č. 11 - Nácvik kraulových nohou s výdechy pod vodu s rodičem



Nácvik splývavé polohy na boku na suchu a kraulového dýchání na suchu



Obr. č. 12 - Nácvik splývavé polohy na boku na, chlapec by se měl v tuto chvíli dívat dolů na zem, nikoliv na fotografa



Obr. č. 13 – nácvik kraulového dýchání s rodičem – nádech do strany je proveden bez záklonu hlavy, pouze rotací těla a výdech je proveden do vody



Obr. č. 14 – nácvik splývavé polohy na boku



Obr. č. 15 – nácvik přenášení paže ostrým loktem na suchu